152 Blogueurs se dévoilent

Les trois livres qui ont changé leur vie

A lire – Très important

Le simple fait de lire le présent livre vous donne le droit de ***l'offrir en cadeau*** à qui vous le souhaitez.
Vous êtes autorisé à l'utiliser selon les mêmes conditions commercialement, c'est-à-dire à l'offrir sur votre blog, sur votre site web, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus avec des produits, mais PAS à le vendre directement, que ce soit sous forme imprimée ou numérique, ni à l'intégrer à des offres punies par la loi dans votre pays.

De plus chaque article est la propriété de son auteur respectif.

Ce livre est sous licence Creative Common 3.0 « Paternité – pas de modification », ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de toujours citer l'auteur Olivier Roland comme l'auteur de ce livre, et d'inclure un lien vers http://www.des-livres-pour-changer-de-vie.fr/.

« 152 Blogueurs se dévoilent – Les 3 livres qui ont changé leur vie » by Olivier Roland est mis à disposition selon les termes de la licence Creative Commons Paternité - Pas de Modification 3.0 Unported.
Les autorisations au-delà du champ de cette licence peuvent être obtenues via le formulaire de contact sur http://blogueur-pro.com/a-propos.

Ce livre est la version de Jean-Yves du blog Potion de Vie

Introduction

Ce livre est le fruit de la participation de tous les blogueurs à l'évènement interblogueurs « les 3 livres qui ont changé votre vie » que j'ai organisé sur mon blog Des Livres Pour Changer de Vie.

Quand j'ai lancé cet évènement en plein mois de juillet, je ne m'attendais pas à recevoir un tel raz-de-marée de participations : **151 blogueurs** en tout ont vu leur article validés, et encore plus ont participés sans que leur article satisfasse aux critères de sélection.

Ce livre rassemble les 151 articles validés (plus celui de votre serviteur) qui sont **autant d'invitations à découvrir des livres marquants qui ont changé au moins une vie**, sur près de 800 pages. Evidemment, vous n'aurez pas forcément envie de lire ces 152 articles d'une traite, mais vous pourrez utiliser ce livre de plusieurs autres manières, par exemple :

- En le scannant à la recherche de livres surprenants que vous n'auriez jamais pensé à lire de votre coté
- En lisant un article au hasard, toujours pour découvrir un livre intéressant auquel vous n'auriez pas pensé
- En recherchant le titre d'un livre qui vous a marqué, pour pouvoir lire d'autres avis que le vôtre sur cet ouvrage
- En faisant une recherche sur un mot-clé sur une thématique qui vous intéresse, pour trouver un livre intéressant s'y rapportant
- Etc. Il y a bien d'autres manières d'utiliser ce livre !

Pour avoir un aperçu des livres qui ont le plus marqués les blogueurs, j'ai également inclus un article du blogueur qui a compté tous les titres dont parlent les blogueurs pour faire un palmarès. Sans surprise, c'est le livre « La semaine de 4 heures » de Tim Ferriss qui arrive en tête du classement, confirmant son statut de livre le plus influent pour les blogueurs.

Olivier Roland, organisateur de l'évènemement « Les 3 livres qui ont changé votre vie » et blogueur de Des Livres Pour Changer de Vie, Blogueur Pro et Habitudes Zen.

Table des Matières

Palmarès des livres les plus cités 9
Les 3 livres qui ont révolutionné ma santé 10
3 étapes / 3 livres pour prendre votre vie en main 20
Les 3 livres qui m'ont convaincu de changer et de piloter ma vie ! 24
3 livres qui ont changé ma vie et qui pourraient changer la votre. 31
3 livres que tout entrepreneur devrait lire ! 34
Les 3 livres qui ont changé ma vie 39
3 livres essentiels dans ma vie ! 42
3 livres qui ont changé ma vie d'écrivain 45
Les 3 livres qui ont changé ma vie 49
3 livres pour 3 étapes de ma vie 51
Les 3 livres qui ont changé ma vie 58
Mes 3 livres fétiches 61
Mauvaise nouvelle! Changer de vie, cela peut coûter très cher! 64
3 livres pour mieux vivre 70
Les trois livres que vous ne connaissez pas et qui ont changé ma vie 72
Les 3 livres qui m'ont décidé à devenir acteur 78
Ces trois livres m'ont accompagné durant ma reconversion professionnelle. 88
3 livres pour changer votre vision de la vie 91
3 livres pour changer votre vie, jouer au golf plus souvent et beaucoup mieux! 95
Trois livres qui ont changé ma vie 101
Les 3 livres qui ont le plus influencé ma vie 104
Les 3 livres qui ont modifié ma vision du monde 110
3 livres qui ont changé ma vie… et pourraient bien changer la vôtre ! 114
3 livres, 3 prises de conscience 117
Merci George, Philippe et Michelle pour ces 3 livres ! 124
Booster son esprit d'entreprise avec 3 lectures indispensables 128
Les trois phares qui m'ont menée à bon port. 132
Les 3 livres qui ont réveillé ma vocation de thérapeute holistique 134
3 livres pour vous, vous et vous. 140
Évènement interblogueurs : 3 livres puissants qui ont changé ma vie 146
Modifier sa perception du quotidien avec trois livres remarquables ! 151
Sans eux, je ne serais peut-être plus là. 158

Les Rencontres improbables d'un Community Manager, de Socrate à Francis Benett. 162
3 étapes en 3 livres pour passer de l'obsession du chrono au plaisir de durer longtemps 165
3 livres qui ont changé ma vie, et qui peuvent changer la votre. 171
Les trois livres qui ont changé ma vie 175
Pouvez-vous trouver le livre qui vous a aidé dans votre vie ? 178
Les trois livres qui ont changé ma vie 185
Les 3 livres qui m'ont fait devenir végétalienne 189
"Les 3 livres qui ont changé ma vie". 193
Comment des livres peuvent changer votre vie 197
3 livres pour une nouvelle vie 205
Comment 3 livres m'ont décidé à faire le tour du monde 208
Les 3 livres qui ont changé ma vie… 211
Les 3 livres qui ont révolutionné ma vision de la gestion d'équipe 214
Les 3 livres qui ont changé ma santé 217
Comment tout comprendre en lisant seulement 3 livres 223
L'étrange bouquiniste 228
Les Trois Livres qui ont Changé ma Vie 234
Ne lisez SURTOUT PAS ces 3 livres ! Ils pourraient bien changer votre vie comme ils ont changé la mienne.. 242
Évènement inter-blogueurs: les 3 livres qui ont changé ma vie ! 246
Les 3 livres qui ont changé ma vie! 252
3 livres qui ont changé ma vie et celle de mes enfants 264
Des livres pour évoluer et se dépasser ! 268
Les 3 livres qui ont changé ma vie ! 274
Les 3 livres qui ont changé ma vie 278
Le véritable voyage c'est de changer de regard, voici 3 livres pour vous y aider ... 281
Les 3 livres que tout entrepreneur se doit de lire avant de se lancer 286
3 livres qui ont changé ma vie de biographe 290
Les trois livres qui ont changé ma vision de l'amour 293
3 livres qui ont changé ma vie pour plus d'intuition, d'énergie et de créativité 300
La voie du magicien ou comment devenir sorcier en 3 livres 305
De véritables remèdes naturels: 3 livres qui ont changé ma vie… 317
Les trois livres qui m'ont conduit au bonheur 322
Dis-moi, c'est quoi le bonheur ? 326
Comment j'ai arrêté de jouer à Tarzan grâce à 3 livres 333
Les Trois Livres Qui Ont Changé Ma vie 340

Les 3 livres qui ont changé ma vie 344
La première gorgée de bière n'habite pas à cette adresse … 348
3 livres qui ont changé notre vie… et celle de nos enfants !..... 350
Si tu es content avec ta vie alors surtout ne lis pas ces 3 livres 354
Blog, Pray, Love : les 3 livres qui ont changé ma vie 359
Mes 3 livres de chevet préférés !..... 364
Les 3 livres qui ont changé ma vie 367
3 livres qui m'ont amené vers l'indépendance financière 372
3 ouvrages fondamentaux ! ! !..... 377
Trois livres pour sortir de la pensée unique sur le bien-être 380
Lisez ces 3 livres, agissez et devenez maître de votre vie! 385
Les 3 livres qui m'ont fait devenir naturopathe orientée fertilité A..... 389
Les 3 livres qui ont enrichi ma vie..... 393
Ne dites pas à ma mère que ces trois livres ont changé ma vie… elle les croit inoffensifs ! 397
Trois livres parmi ceux qui m'ont aidée à faire ma vie encore plus ce qu'elle est... 406
"I'm a poor lonesome cowboy…" mais, j'me soigne. 409
3 livres qui ont changé ma façon de voir le monde : du livre dont vous êtes le héros à la remise en question de soi..... 424
Trois livres pour grandir cet été 430
La boucle est bouclée – Les 3 livres qui ont changé ma vie..... 437
Carrière professionnelle : 3 livres pour passer à la vitesse supérieure..... 440
Avide de livres ? En voici 3 qui pourraient vous sauver la vie (si nécessaire…)..... 445
Les 3 livres qui m'ont aidée à changer de vie..... 448
3 livres qui ont définitivement changé ma vie ! 456
Les 3 livres qui ont changé ma vue sur la perte de poids..... 461
Trois livres pour changer toute une vie..... 465
3 Livres Indispensables Pour Apprendre Vite Et Bien 467
Les 3 livres qui ont changé ma vie 473
3 livres qui ont change ma vie 479
Livres - Trois livres qui ont changé ma vie..... 483
3 livres qui m'ont donné un déclic..... 485
Les 3 livres qui ont enrichi ma vie et je l'espère enrichiront celle des autres..... 489
Les 3 livres qui ont le plus changé ma vie…..... 496
Les 3 livres qui ont changé mon regard sur la vie 500
Je suis CHAQUE JOUR de plus en plus LIBRE et HEUREUX grâce à ces 3 livres 505
3 livres à lire pour améliorer votre vie et atteindre le succès 510
Des livres merveilleux… 515

3 livres pour changer de vie… 520
Comment 3 livres ont changé ma manière de penser et d'agir 523
Les 3 livres qui ont changé ma vie 532
Les 3 livres qui m'ont sauvé la vie 537
Les trois livres qui ont changé ma vie… et qui pourraient bien changer la vôtre ! 542
3 livres des bouddhas qui ont changé ma vie ! 546
3 livres pour agir, diriger et évoluer 555
Les 3 livres qui ont changé ma vie 559
Les 3 livres qui m'ont donné envie de prendre le large 567
Evènement inter-blogueurs : Les 3 livres qui ont changé votre vie 571
Comment un palmier rouge, ma fainéantise et du fromage ont bouleversé mon univers en 24 heures chrono. 575
Les trois livres qui ont changé ma vie de joueur de tennis 579
3 livres qui ont changé ma vie 587
Tout a commencé avec ces 3 livres 594
Des hommes (célèbres) et des Plantes (qui les ont guéris) 599
Les trois livres qui m'ont aidés à être père 602
3 livres pour une vie plus sereine 606
3 livres qui ont failli changer ma vie 609
Les 3 livres qui ont changé ma vie? 613
Ces livres sont-ils dangereux ? Attention ! Ils peuvent changer votre vie ! 618
1 Book US et 2 Livres français pour une vie en or! 622
Ces 3 livres ont influencé ma vie, alors pourquoi pas la vôtre ? 629
Les 3 livres qui ont changé ma vie 634
Beauté-Santé. Les 3 livres qui ont changé ma vie 638
Mais qu'y a-t-il dans ces livres qui ont le pouvoir de changer notre vie?? 643
3 bouquins pour hisser les voiles vers la liberté d'être 647
Des Lectures Qui Ont Bouleversé Ma Vie ! 653
Les 3 livres qui ont changé ma vie 659
3 livres qui ont changé ma vie ! 666
Les 3 livres qui ont changé ma vision et ma pratique de la musculation 670
Les 3 livres qui ont fait de moi un meilleur photographe 675
3 livres sur la dépossession qui ont changé ma vie 680
Trois livres qui ont changé ma vie ! 685
Les 3 livres qui ont radicalement changé ma pratique et ma vision de la formation en entreprise 688
Les 3 livres qui ont changé ma vie. S'ils changeaient la vôtre ? 694
Les trois livres qui ont changé ma vie 697

Les 3 livres qui ont changé ma vie (et qui n'ont pas été écrits par Tim Ferriss) 706
Les 3 livres qui ont changé ma vie 713
Les trois livres qui ont changé ma vie !..... 721
3 livres qui pourraient bien, comme pour moi, changer votre vie !..... 723
Cela devait être mon dernier livre..... 735
3 livres « phare » pour vous éclairer..... 740
Les trois livres qui ont changé ma vie… 745
Les 3 livres qui ont changé ma vie 750
3 livres à dévorer sans modération..... 753
3 livres qui m'ont permis de gérer efficacement mes 3 grossesses..... 757
Les 3 livres qui ont changé ma vie 760
Ces livres qui vous font apprécier la vie 762
Les 3 livres qui ont changé ma vie 768
Mes 3 livres magiques..... 779

Palmarès des livres les plus cités

Hong du blog L'Imparfait a pris la peine de compter tous les livres cités dans ces 152 articles et d'en dresser le palmarès.

Voici les 12 livres les plus cités, qui ont tous été mentionnés au moins quatre fois. Si le titre est cliquable le lien mène vers un résumé publié sur Des Livres Pour Changer de Vie.

1. La semaine de 4 heures (cité 15 fois)
2. Père riche, père pauvre (cité 9 fois)
3. Réfléchissez et devenez riche (cité 9 fois)
4. L'alchimiste (cité 6 fois)
5. L'art d'aller à l'essentiel (cité 5 fois)
6. La Bible (cité 5 fois)
7. Pouvoir Illimité (cité 5 fois)
8. Comment utiliser pleinement votre potentiel (cité 4 fois)
9. Comment se faire des amis (cité 4 fois)
10. Le moine qui vendit sa Ferrari (cité 4 fois)
11. Tout le monde mérite d'être riche (cité 4 fois)
12. La méthode simple pour en finir avec la cigarette (cité 4 fois)

La semaine de 4 heures confirme ainsi l'influence très importante qu'il a auprès des blogueurs, tendance qui ne faiblit pas depuis 2008, date de sa parution.

Mais il ne faut pas oublier les centaines de livres mentionnés trois, deux ou seulement une fois : ils au moins changé une vie, et ils pourraient bien changer la vôtre !

Les 3 livres qui ont révolutionné ma santé

Par **Olivier Roland** du blog *Des Livres Pour Changer de Vie*

La *santé* n'est pas forcément un sujet de prédilection des entrepreneurs quand ils doivent choisir un livre à lire et à appliquer. À tort. L'énergie et la motivation qui sous-tendent toutes nos actions viennent non seulement de notre état d'esprit, mais **aussi de notre corps**.

Il est donc important de bien s'en occuper. Sans compter qu'être entrepreneur peut être stressant, et nous savons tous à quel point le stress est bon pour nous.

Enfin presque tous : je me rappelle encore quand j'ai suivi une formation lorsque j'avais 22 ans et que j'ai entendu pour la première fois que le stress est mauvais pour notre santé. À l'époque je n'en croyais pas mes oreilles et je pensai que c'était de vastes conneries. Je ne peux m'empêcher de lever les yeux au ciel aujourd'hui quand je repense à mon ignorance et ma bêtise d'alors.

Car il y a eu un avant et un après.

Avant : je mangeais n'importe quoi, en particulier tous les trucs gras et sucrés que je pouvais trouver, pizzas, hamburgers, croque-monsieur gavés de fromage, sodas, gâteaux, j'en passe et des meilleures. Les légumes que je mangeais étaient ceux qui surnageaient dans la graisse, l'huile et le fromage fondu de mes pizzas. Je ne faisais pas de sport, trop flemmard, et je pensai que s'occuper de sa santé, c'était un truc de vieux.

Je vivais dans une ignorance crasse de ce qui était bon ou mauvais pour mon corps et je ne m'en rendais pas compte. Je riais grassement de ceux qui se préoccupaient de leur santé, persuadés qu'ils étaient les proies hypnotisées d'un nouveau culte basé sur du vent (ça me fait

penser aux réactions de certains quand j'ai annoncé avoir atteint les 14 000 euros de CA mensuel avec mon blog. Bref.)

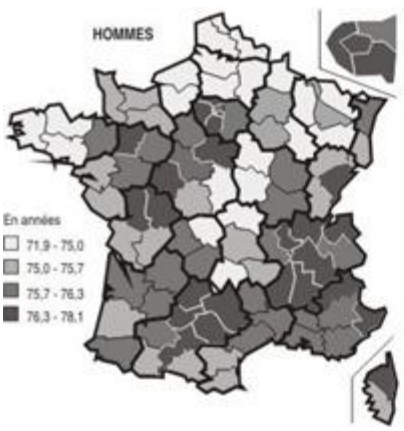
Après : Je suis passé à une nourriture saine que j'ai appris – rapidement – à aimer. Je mange beaucoup de fruits et de légumes, bio pour la plupart. J'ai banni de chez moi tous les aliments gras, sucrés et malsains. J'ai arrêté la viande rouge pour manger davantage de viande blanche et – surtout – de poisson. C'est délicieux, le saumon, et en plus riche en bonnes graisses et peu contaminé par le mercure. Je bois un à deux verres de vin rouge par jour et c'est un véritable plaisir.

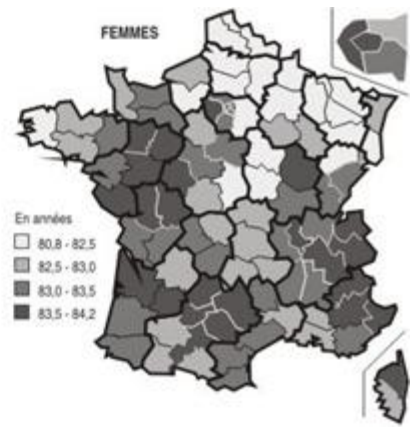
Je ne suis pas devenu pour autant un fondamentaliste de la nourriture saine et je n'hésite pas à me faire plaisir en transgressant mes règles quand je mange à l'extérieur. **J'essaie de manger sainement 90 à 95% du temps**, et de manger délibérément de la malbouffe le reste du temps quand je sais que mon palais appréciera.

Je comprends à présent ce que sont les omégas 3 et 6, pourquoi l'huile d'olive est plus saine que l'huile de tournesol, quels sont les dangers à long terme d'une alimentation riche en mauvaises graisses et en sucre, d'un style de vie trop sédentaire ou trop solitaire. Je connais de nombreux mécanismes de mon corps dont j'ignorai totalement l'existence, **ce qui a changé ma perception de moi-même**.

Je me suis mis à la musculation, puis au vélo, j'ai pris du muscle, j'ai gagné en énergie et en confiance en moi, je suis devenu accro au sport au point que **c'est à présent un plaisir de l'existence dont je ne peux me passer.**

Je sais pourquoi le Nord-Pas-de-Calais est la région dans laquelle l'espérance de vie est la plus basse de France et pourquoi l'Île de France et Midi-Pyrénées sont celles avec la meilleure espérance de vie (statistiques INSEE pour 2009).





L'espérance de vie à la naissance par région en France. Il y a jusqu'à 6 ans de différence entre les plus mauvaises et les meilleures régions. Connaissez-vous les principales causes de ces disparités ?

Je me fais régulièrement masser, aussi bien par des pros que dans le privé, et je profite de mes nombreux voyages pour tester différents types de massages un peu partout dans le monde. Les massages réduisent le stress et augmentent le bien-être, et j'ai même découvert que **les automassages, des épaules ou du haut du dos peuvent déjà bien nous aider à relâcher la tension** 😀.

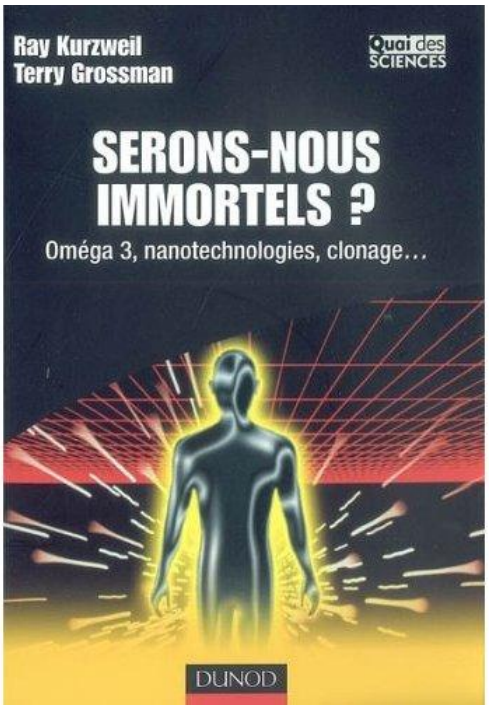
J'ai découvert que la méditation n'est pas seulement une sorte de prière pour bouddhistes bigots, mais une pratique spirituelle qui peut être complètement détachée de la religion – ou s'intégrer à n'importe laquelle d'entre elles – et **qu'il est scientifiquement prouvé qu'elle apporte de nombreux bénéfices pour la santé, le bien-être et le bonheur**. Je me suis mis à méditer, et vraiment, quel merveilleux voyage, que je commence à peine !

Qu'y a-t-il eu entre cet avant et cet après ? **Un livre**. Un livre qui m'a ouvert les yeux sur mon ignorance et ma bêtise, qui m'a appris à me connaître davantage en comprenant mieux mon corps, qui m'a donné les clés pour une vie plus saine, plus intelligente, plus sereine et plus énergique.

Ce livre a été mon sésame, mon mot de passe pour sortir de la caverne et commencer un voyage initiatique passionnant, aux paysages sans cesse renouvelés. Je vous le livre ici, ainsi que deux autres livres qui ont révolutionné ma santé – et qui ont le pouvoir de révolutionner la vôtre aussi, si vous les appliquez.

Bonne nouvelle, ces 3 livres ont déjà été chroniqués sur ce blog, donc vous pourrez facilement vous faire une idée de leur contenu en lisant les résumés.

1er livre : Serons-nous immortels ?



Oubliez le titre racoleur, ce livre est LA mine d'or qui fournira de superbes pépites à tous ceux qui s'intéressent de près ou de loin à leur santé.

À condition d'avoir l'esprit suffisamment ouvert, **il peut aussi servir d'électrochoc aux ignorants fiers de l'être qui réaliseront l'étendue de leur bêtise** et commenceront immédiatement à changer quelques-unes de leurs mauvaises habitudes en matière de santé, comme cela a été le cas quand j'étais moi-même ignorant et fier de l'être.

Je l'ai lu en 2006. Il a été le tout premier livre a véritablement changer ma vie, et il m'a fallu 4 mois pour le lire en entier – et je n'ai toujours pas fini de l'appliquer.

Ce livre part du principe que **la médecine occidentale a été une véritable révolution** qui nous a apporté de nombreux bénéfices, mais que **son plus grand point faible** est de s'attacher davantage à guérir les maladies *après* leur apparition plutôt que de les prévenir. Cela pose problème notamment pour les maladies endémiques qui se sont développées au XXème siècle à cause du changement de notre mode de vie – de plus en plus sédentaire – et des modifications de notre alimentation – de plus en plus riche en graisses et en sucre – comme le diabète, l'obésité, le cancer ou les maladies cardio-vasculaires.

L'objectif de "Serons-nous immortels ?" est **de nous donner toutes les connaissances pour comprendre pourquoi et comment prendre en main nous-mêmes notre santé.** Comme le dit le célèbre milliardaire Donald Trump "Vous devez toujours vous tenir debout et vous

défendre vous-même, car personne ne le fera à votre place", et cela s'applique aussi à votre santé : la médecine occidentale tentera de vous guérir si vous tombez malade, mais personne d'autre que vous-même ne peut vous prendre en charge pour être au top de votre forme et de votre énergie et minimiser vos risques de tomber malade.

Le livre va dans le détail en expliquant simplement de nombreux sujets que l'on rencontre régulièrement dans les médias comme les omégas 3 et 6, la charge glycémique, le diabète, les maladies cardiovasculaires et le cancer, et nous en fait découvrir de nouveaux dont parlent rarement les journalistes, comme la méthylation ou les mécanismes de l'inflammation, tout cela en s'appuyant sur de nombreuses sources scientifiques solides qui sont abondamment citées tout au long des pages (ces citations d'études scientifiques sont rassemblées dans 38 pages de notes de bas de page !).

Il sait parfaitement équilibrer l'information théorique présentée de manière claire comme de l'eau de roche, et les conseils concrets et pratiques pour améliorer notre santé et notre bien-être. Il est de plus émaillé de considérations sur l'avenir de la médecine qui raviront les amateurs de science-fiction, les transhumanistes, ceux qui pensent que les avancées technologiques vont apporter encore plus à l'homme que ce qu'elles ont déjà fait dans le passé, et feront sans doute un peu peur aux autres 😉.

*Points **forts** :*

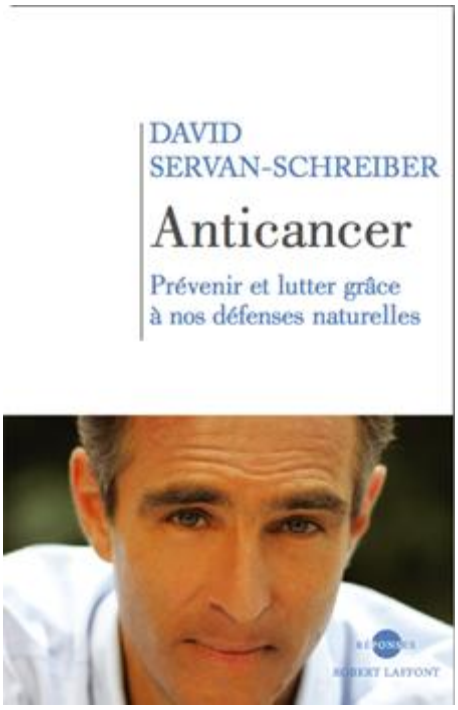
- Détaillé et très complet
- Appuyé par des centaines d'études scientifiques que les auteurs rassemblent dans 38 pages de notes de bas de page (!)
- Accessible
- Passionnant (en tout cas il m'a vraiment accroché 😉)
- Émaillé de paragraphes de *prospective futuriste* sidérants et enthousiasmants
- Point de départ d'une vraie prise de conscience pour les personnes illettrées dans ce domaine (j'en faisais partie)

*Points **faibles** :*

- Certains passages controversés (notamment sur l'importance de l'alcanilité de l'eau et des suppléments)
- Le thème sous-jacent du livre (utiliser les meilleures connaissances médicales actuelles pour prolonger sa longévité jusqu'au moment où la science nous permettra de gagner chaque année plus d'un an d'espérance de vie – éliminant ainsi la vieillesse et la mort) peut rebuter certains lecteurs
- Assez long et dense

Lire plus de commentaires sur Serons-nous Immortels ? sur Amazon

2ème livre : Anticancer



Ce livre est un peu le pendant français de “Serons-nous immortels ?”, les perspectives futuristes en moins.

Le docteur David Servan-Shreiber nous raconte comme il a appris qu’il était atteint d’un cancer au cerveau à l’âge de 32 ans, alors qu’il était un jeune médecin-chercheur à la carrière prometteuse aux Etats-Unis. Choqué par cette découverte, après avoir été guéri par les moyens conventionnels puis avoir fait une rechute, il est parti à la recherche de tout ce qui pouvait l’aider dans sa lutte contre la maladie.

Scientifique rationnel “au point d’en être obtus”, il découvrit avec stupeur que des preuves scientifiques montraient qu’il **était possible d’augmenter sérieusement les chances de réussite d’une thérapie classique en sélectionnant soigneusement son alimentation et son mode de vie**, contrairement à une croyance répandue chez les médecins.

Ensuite DSS nous raconte l’histoire de Stephen Jay Gould, spécialiste de l’évolution à l’université d’Harvard, qui a appris en 1982 – à 40 ans – qu’il était atteint d’un cancer grave et rare, et qui, en bon scientifique, s’est mit à étudier l’état de la recherche sur ce sujet. Atterré, il découvrit que la durée de survie médiane d’un patient après le diagnostic était de 8 mois !

Mais il n’interrompit pas ses recherches pour autant. En poussant sa réflexion, il réalisa que si la survie médiane était de 8 mois, cela voulait dire que la moitié des patients mourraient avant

8 mois, et que la moitié mourraient après ces 8 mois. Et en étudiant la courbe de survie de son cancer, il réalisa **qu'une petite partie des patients survivait des années après le diagnostic**.

Stephen Jay Gould poussa alors un soupir de soulagement. **Il ne voyait aucune raison pour laquelle il ne ferait pas partie de cette minorité qui survit longtemps**. Il décida de se battre jusqu'au bout, en mettant tous les atouts de son coté. Il mourut finalement 20 ans plus tard, d'une autre maladie, après avoir brillamment mené une carrière de chercheur de haut niveau qui le fait considérer par certains comme "le second Darwin".

Donner tous les moyens scientifiques connus pour échapper au maximum aux statistiques lorsque l'on est atteint d'un cancer, en se focalisant sur des méthodes à essayer en complément (et non pas en remplacement) des méthodes traditionnelles. Voilà l'objectif de ce livre, alimenté par les recherches soigneuses de David Servan-Schreiber et **appuyé par des centaines d'études scientifiques très sérieuses** (ces références forment 26 pages à elles seules !).

David Servan-Schreiber est mort récemment (en juillet 2011), et sans doute vous demandez-vous si cela n'invalide pas ses théories. Je dirai que ce sont plus que des théories, mais des faits appuyés par des études sérieuses, et que comme Stephen Jay Gould, David Servan-Schreiber a survécu près de 20 ans à son cancer, ce qui en fait une anomalie statistique dont parle justement ce livre.

*Points **forts** :*

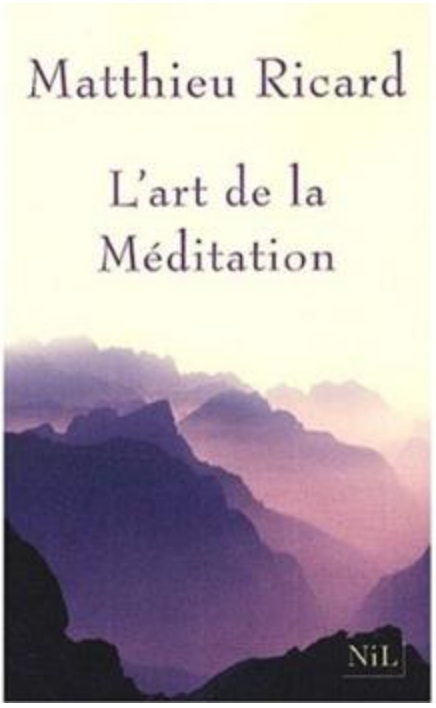
- L'histoire touchante d'un médecin confronté à un cancer
- Une critique constructive des faiblesses du système médical
- Bourré de conseils pratiques
- Appuyé par de nombreuses études scientifiques sérieuses (26 pages de références !)
- Complémentaire à "Serons-nous immortels ?"

*Points **faibles** :*

- Assez long et dense. Une solution si vous n'avez pas le temps ou l'envie de lire un si gros livre est d'écouter la version audio, qui est excellente.
- Honnêtement je n'en vois pas d'autres. Foncez !

Lire plus de commentaires sur Anticancer sur Amazon

3ème livre : L'Art de la Méditation



Oubliez vos préjugés comme j'ai oublié les miens, de nombreuses études scientifiques sérieuses – comme celles-ci (université d'Harvard), celle-ci (université de Stanford) ou celle-ci (université de Montréal) (voir aussi les conférences du Mind & Life Institute ou toutes ces autres études) – ont **découverts ou prouvés de nombreux bénéfices à la pratique de la méditation**, comme :

- Une réduction considérable du stress
- Une réduction de l'anxiété, de la tendance à la colère, et des tendances dépressives
- Un renforcement notable du système immunitaire
- Un renforcement des émotions positives et des facultés d'attention
- Une diminution de la tension artérielle chez les hypertendus
- etc.

La méditation a de plus de nombreux avantages en plus de ses bénéfices prouvés :

- **Elle peut se pratiquer indépendamment de toute religion** ou au contraire **s'y intégrer complètement** – toutes les religions pratiquent des formes de méditation.
- Elle peut se pratiquer à raison de 15 ou 30 minutes par jour, sans demander d'équipement spécial contraignant ou coûteux – tout ce qu'il faut est un endroit calme et un peu de temps. Cela lui permet **de s'intégrer facilement aux contraintes de nos vies** et d'être accessible par tout le monde.
- Elle peut se pratiquer pour atteindre une multitude d'objectifs : se détendre, améliorer sa confiance en soi, trouver un sens à sa vie, entrer en communication avec son dieu, avec l'univers, etc. A**insi chacun pourra tenter d'y trouver ce qu'il y cherche**.

Dans ce livre clair, simple et didactique, Matthieu Ricard, docteur en génétique cellulaire et moine bouddhiste, nous initie à cette pratique si simple, si peu coûteuse et si bénéfique, dans un langage accessible loin des jargons ésotériques que l'on peut voir parfois.

Pratiquer la méditation ne serait-ce que 5 minutes par jour vous apportera déjà de nombreux bénéfices, et sera le début d'un merveilleux voyage que vous vous remercierez grandement d'avoir commencé. Vous avez 5 minutes par jour ? Foncez !

Points forts :

- Clair et concis
- Va droit à l'essentiel
- Le plus neutre possible d'un point de vue religieux – il conviendra donc à tout le monde, quelque soit sa religion ou sa non-religion
- Concepts, méthodes et notions abordées de manière simple et adaptée à la mentalité occidentale
- Ouvre la porte d'une nouvelle manière de percevoir le monde et nous-mêmes qui peut être extrêmement bénéfique
- Immédiatement applicable au quotidien sans matériel et investissement nécessaire
- Tous les bénéfices liés à la vente de ce livre sont reversés à l'association Karuna, qui gère de nombreux projets humanitaires

Points faibles:

- Je n'en vois pas – et honnêtement c'est rare

Lire plus de commentaires sur L'art de la Méditation sur Amazon.

Mais surtout…

Tous les livres du monde ne serviront à rien si vous ne les appliquez pas. Si vous avez du mal à appliquer les livres que vous lisez, je vous recommande l'article Pourquoi vous n'appliquez pas ce que vous lisez (et comment y remédier).

Mais essayez cette technique toute simple : après la lecture d'un livre, choisissez **une** action à tenter pendant au moins une semaine. Si elle fonctionne pour vous et vous amène des bénéfices, **continuez à la faire**. De cette manière elle deviendra vite une habitude, et si vous faites cela pour chaque livre que vous lisez, votre vie s'en trouvera rapidement transformée d'une manière que vous ne pouvez pas imaginer aujourd'hui.

Testez cette technique. Elle est simple, elle fonctionne et elle peut changer votre vie.

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

3 étapes / 3 livres pour prendre votre vie en main

Par **Virginie Daupeyroux** du blog **Vie Productive.**

Se former en lisant, c'est bien… à condition de savoir quoi lire et dans quel ordre !

Alors voici les 3 livres qui m'ont le plus marqué, dans l'ordre dans lequel je vous conseille de les lire, pour qu'ils aient un impact maximum sur votre vie.

Étape 1 : Changez votre état d'esprit

Qui ne rêve pas de changer de vie, de réussir dans les domaines qui lui tiennent à cœur ?

Et pourtant, on se trouve toujours mille et une excuses pour ne pas franchir le pas : pas le temps, pas le bon moment (c'est la crise…), pas de chance… Alors on râle, on trouve des coupables.

Ça soulage (quoique), mais ça ne fait pas avancer les choses.

La lecture du livre de Jack Canfield **"Le succès selon Jack"** a été mon premier **déclic**. D'ailleurs, le titre français ne fait pas du tout honneur à son contenu. Je lui préfère de loin le titre original : **"The Success Principles – How to get from where you are to where you want to be"** (traduction littérale : Les principes du succès – Comment aller de là où vous êtes à là où vous voulez être).

Le message essentiel qui ressort de ces 64 principes : **vous êtes l'acteur principal de votre réussite !**

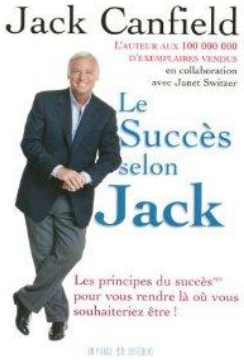
Bien sûr, il ne suffit pas de lire ces principes. Encore faut-il les appliquer !

Si vous ne devez en lire et n'en appliquer qu'un, alors je vous conseille vivement le tout premier principe :

Prendre la responsabilité de sa vie à 100%

A lui seul, ce principe et les exemples qui l'accompagnent justifient la lecture de ce livre. Une vraie prise de conscience !

Cliquez ici pour découvrir "Le succès selon Jack"


Jack Canfield
L'AUTEUR AUX 100 000 000 D'EXEMPLAIRES VENDUS
en collaboration avec Janet Switzer
Le Succès selon Jack
Les principes du succès pour vous rendre là où vous souhaiteriez être !

Étape 2 : Dites non aux idées reçues

Maintenant que vous avez adopté une attitude positive et dynamique, ce n'est certainement pas pour vous laisser décourager par toutes les idées reçues qui abondent dans notre société.

Plus facile à dire qu'à faire ? C'est pour cela que Jason Fried et David Heinemeier Hansson ont écrit **"Rework"**. Leur business (37signals) est la preuve vivante que toutes ces idées reçues ne sont pas une fatalité.

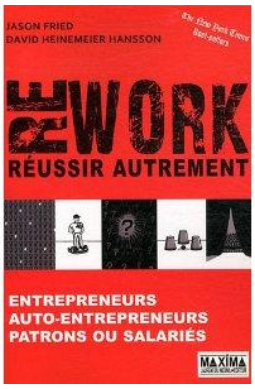
Au départ, "Rework" a été écrit pour un public d'entrepreneurs. Mais son contenu a une portée qui va bien au-delà du petit monde de l'entreprenariat. Le maître mot du livre est un besoin universel : l'**efficacité**.

Même le format du livre respecte les principes défendus par ses auteurs : chaque principe fait l'objet d'un chapitre très court (quelques pages) sans se perdre en blablas inutiles. Synthétique et percutant !

Quelques uns de mes principes préférés (parmi les 88 que contient le livre) :

- Laissez la planification à long terme aux devins
- Dehors, les bourreaux de travail !
- Pas le temps ? Mauvaise excuse !
- Les réunions sont toxiques
- Au dodo !
- Ne dites pas "dès que possible"

Cliquez ici pour découvrir "Rework"



Étape 3 : Révélez le meilleur de vous-même

C'est sûrement la dernière idée reçue qui vous empêche d'**exprimer tout votre potentiel**. Tout notre système scolaire est basé sur un principe : donner à tous un niveau minimum de savoir dans un certain nombre de domaines de base. Pour cela, on incite les élèves à travailler leurs points faibles. Et c'est un point de départ indispensable.

Mais une fois que vous possédez le minimum de compétences dont vous avez besoin, ce n'est pas en continuant à travailler vos points faibles que vous allez **réussir à vous démarquer**.

Si vous n'êtes pas capable de courir 50 mètres sans devoir appeler le SAMU à l'arrivée pour vous ranimer, vous pouvez vous entraîner. Vous allez même progresser. Mais soyons lucide, vous ne serez jamais champion du monde du 100 mètres… A l'inverse, vous êtes peut-être naturellement un très bon communicant. Et en travaillant ce potentiel, vous pouvez réussir à sortir du lot.

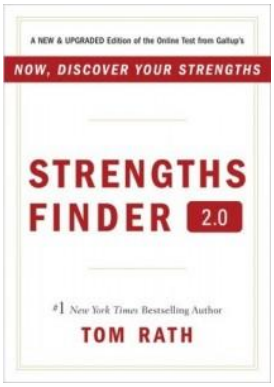
Alors pourquoi s'entêter à vouloir améliorer ses points faibles au lieu de travailler sur ses points forts ? Peut-être parce que nous n'avons pas conscience de nos vrais points forts…

C'est pourquoi le troisième ouvrage que je vous recommande est **"StrengthsFinder 2.0"**, de Tom Rath. C'est un ouvrage assez différent des deux premiers. Pas de principes à mettre en application, mais 34 compétences-types avec des idées d'actions concrètes pour les renforcer, ou pour travailler avec les personnes qui possèdent cette compétence.

Plus qu'un ouvrage théorique, **"StrengthsFinder 2.0"** est avant tout un manuel pratique puisque le principal intérêt du livre est qu'il contient un **code d'accès gratuit au questionnaire en ligne** qui vous permettra d'**identifier vos 5 principales forces**.

J'avoue que j'étais un petit peu sceptique en commençant le test (ça fait un peu penser aux tests de personnalité des entretiens d'embauche), mais j'ai été bluffée par le résultat !

Cliquez ici pour découvrir "StrengthsFinder 2.0"


A NEW & UPGRADED Edition of the Online Test from Gallup's
NOW, DISCOVER YOUR STRENGTHS
STRENGTHS FINDER 2.0
#1 New York Times Bestselling Author
TOM RATH

Et après ?

Il existe de nombreux autres livres très utiles à lire (dont je vous parlerai dans de prochains articles), mais ces 3 ouvrages sont vraiment ceux qui me semblent être la base indispensable pour tous ceux qui souhaitent prendre leur vie en main et progresser.

Quoi qu'il en soit, les livres sont là pour vous informer, vous faire prendre conscience du chemin à parcourir. Mais aucun livre ne pourra jamais parcourir ce chemin à votre place.

Alors, à vous de jouer !

****

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Les 3 livres qui m'ont convaincu de changer et de piloter ma vie !

Par **Charly** du blog Je choisis ma vie**.**

Cet article est ma première contribution au Festival des Blogs de la communauté développementpersonnel.org. J'interviens ici pour l'édition de Juillet 2012, animée d'une main de maître par Olivier Roland, connu et reconnu notamment pour son blog Des livres pour changer de vie !

Le thème de cette édition de juillet est le suivant :

« Les 3 livres qui ont changé ma vie ! »

Et avant de commencer, je vais me complexifier la tâche en rajoutant deux contraintes :

- Ne pas inclure l'ouvrage clé de Tim Ferriss : « la semaine de 4heures »
- Ne pas présenter que des ouvrages de business ou de développement personnel

Pourquoi ces deux consignes ? **« La semaine de 4 heures », de Tim Ferriss,** est certainement le livre qui a fait taire toutes mes hésitations et m'a définitivement convaincu de quitter mon ancien job pour tenter de me réorienter vers une vie professionnelle qui me correspondait mieux. Il n'a pas radicalement changé ma façon de voir le monde, mais il m'a conforté dans mes idées et a porté un coup fatal à mes doutes. Il m'a affirmé avec force : **« Charly, c'est possible ! ».** Pourquoi ne pas en parler plus longuement ici alors ? Un, parce qu'il mérite largement un billet à lui tout seul. Deux, parce que je ne pense pas que ça apporterait grand-chose à cette édition du festival des blogs tant **cet ouvrage de référence semble avoir inspiré tous les blogueurs et néo-entrepreneurs** d'aujourd'hui !

Et la deuxième consigne ? Tout simplement pour donner aussi une nouvelle approche, un nouvel angle de vue, et montrer que **changer sa vie ne veut pas forcément dire changer radicalement sa vie !** Nous ne sommes pas tous des entrepreneurs, nous ne sommes pas tous des spécialistes du développement personnel, et j'ose espérer que notre lectorat est beaucoup plus large !

Les 3 livres qui m'ont convaincu de changer et de piloter ma vie !

J'ai donc envie de vous parler ici de 3 livres qui m'ont marqué et m'ont amené à prendre des décisions fortes, hors du cadre, et à piloter ma vie.

- **« Fais ce qu'il te plait ! »**, de Maud Simon. Ou comment se reconnecter à ses envies, ses passions, ses rêves après les avoir enfouis trop d'années dans le moule d'une vie correcte, rangée, mais un peu insipide. **Un livre pour trouver sa voie !**
- **80 hommes pour changer le monde** . Histoires vraies de 80 personnes qui ont imaginé et mis en place avec succès des projets de grandes envergures, économiquement viables, écologiquement responsables et avec un apport social et sociétal hors norme ! Bref, du vrai développement durable qui marche et qui est compatible avec notre société capitaliste. **Une grande bouffée d'espoir** qui prouve que l'on peut imaginer des concepts innovants qui génèrent de l'argent tout en respectant la planète et en aidant les autres !
- **Lonely Planet** : une série de guides qui m'accompagnent à chacun de mes voyages et surtout, qui m'a convaincu de réaliser le premier (un de mes rêves les plus fous de l'époque) en me montrant que **le monde est à portée de main** : il suffit de s'en donner les moyens !

« Fais ce qu'il te plait ! » 12 semaines pour trouver votre voie et rencontrer votre destin, Maud Simon

Vous avez suivi une voie relativement stable et logique, sans prendre trop de décisions ni faire trop de choix ? Vous avez atteint un statut correct, avec un job correct dans une vie correcte ? Et pourtant, votre vie manque un peu de piment, **vous avez l'impression de passer à côté de quelque chose mais vous ne savez pas quoi ?** Vous aimeriez vivre plus intensément ? Ce livre est fait pour vous !

Ou tout simplement, vous êtes perdu, **vous ne savez plus ce que vous avez envie de faire ?** Ce livre est encore fait pour vous !

Maud Simon, avec un style pétillant et un optimisme sans faille vous amène à **la rencontre de vous-même !** Cette méthode d'auto-coaching en 12 semaines vous permettra de réveiller vos désirs les plus profonds, **d'imaginer la vie que vous voulez vivre** et de passer à l'action pour que cela devienne une réalité, votre réalité !

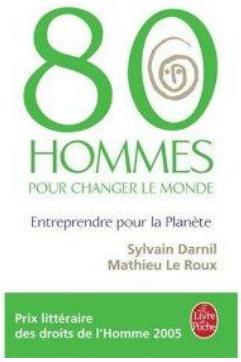
Au fur et à mesure des exercices proposés, vous aurez le droit de vous plaindre et de crier haut et fort ce qui ne vous va pas dans votre vie actuelle. Vous allez pouvoir **rêver sans contraintes** et **sortir du cadre** en oubliant un temps la raison, le réalisme, les contraintes, les attentes et influences des autres, les responsabilités et les évidences communément admises. Toutes ces choses qui font qu'on oublie de vivre intensément pour une sensation de plus de sécurité… Vous allez redonner la parole à votre cerveau droit, **imaginer un futur qui vous enchante et vous mettre en marche pour construire ce futur**. Car vous savez quoi, vous allez imaginer un projet qui non seulement vous fera vibrer, mais qui en plus sera **réalisable !**

Mais pour arriver à ce résultat, il va vous falloir travailler et prendre du temps pour vous. Beaucoup de temps. Vous aurez une grande quantité d'exercices à mener. Cela peut vous prendre plus d'une heure par jour pendant 3 mois ! **C'est un sacré investissement mais cela peut réellement changer votre vie et la rendre géniale !** Une chose est sûre : si vous arrivez seul à bout de la méthode, non seulement vous aurez une idée très claire de ce que vous avez à faire pour vous épanouir, mais en plus vous avez la certitude d'avoir la motivation, la rigueur et l'énergie nécessaires pour y arriver !

Et pour conclure, voici la philosophie du livre :

Offrez au monde le meilleur, soyez vous-même et vivez une vie authentique et pleine de sens !

80 hommes pour changer le monde, Entreprendre pour la Planète, Sylvain Darnil et Mathieu Le Roux



En 2003, Sylvain Darnil et Mathieu le Roux entreprennent un tour du monde pas comme les autres. Ils décident de partir à la rencontre de **80 personnes ayant imaginé des solutions innovantes pour améliorer la Planète** au sens large (environnement, sociétés, etc…) et ayant réussi à en faire des activités économiquement rentables.

Vous découvrirez ainsi **des entreprises incroyables et rentables**, prouvant qu'il est possible d'**imaginer un monde nouveau** : des banques qui prêtent aux personnes vivant sous le seuil de pauvreté, des produits de nettoyage puissants et biodégradables, des méthodes de culture qui augmentent les rendements sans utiliser de produits chimiques, des écosystèmes industriels où les déchets d'une entreprise deviennent les matières premières de sa voisine, des modèles business basés sur la location ou le partage pour diminuer autant les coûts que l'empreinte écologique, des voitures qui ne consomment pas d'essence, des bâtiments simples, abordables et énergétiquement autonomes, des espèces en voie de disparition sauvées par le tourisme, des émissions de télé-réalité pour promouvoir des messages de santé publique, des emballages qui nourrissent la terre au lieu de la polluer, etc…

Chaque témoignage débute par la présentation du **défi abordé** et de l'**idée reçue** généralement admise disant que ce défi est impossible à relever. Puis vient ensuite la description d'**une solution lumineuse intégrant parfaitement les notions élémentaires de développement durable.**

Nous avons ici 80 témoignages de personnes qui n'ont pas eu peur d'imaginer et de mettre en œuvre des solutions sur **des problèmes a priori insolubles**. Et ça marche !

Pour moi qui avais envie d'entreprendre pour améliorer la société tout en gagnant de l'argent et en ayant un équilibre parfait entre ma vie professionnelle et personnelle, ce livre ne pouvait que me parler ! **Oui, c'est possible d'imaginer des solutions géniales à un ensemble de contraintes et cela, malgré l'avis général !**

Comment ces livres m'ont-ils fait évoluer ?

Si je reprends un peu de hauteur, voici comment les livres que je viens de vous présenter ont influencé mes pensées et comment ils peuvent influencer la vôtre :

- **Avec « Fais ce qu'il te plait ! », j'ai explicité ce qui me faisait vraiment vibrer et la vie que je voulais vivre**. Cette vie et ce projet sont complètement hors du cadre communément admis.
- **Avec 80 hommes pour changer le monde, je me suis rendu compte que d'autres avant moi ont réussi ce genre de projet**, allant contre toutes les idées reçues.
- **Avec La semaine de 4heures, j'ai pris conscience que la réalisation de mon projet était à portée de main** et ne dépendait que de moi. Je me suis lancé !

Contrairement à d'autres auteurs de blog comme Olivier Roland, je viens juste de me lancer et je ne peux pas encore vous affirmer : « j'ai réussi ! ». J'espère que ce sera le cas dans un ou deux ans, mais je n'en suis pas encore là. **Je suis encore entre le doute et l'euphorie, entre la prise de risque et la prise de conscience.** Pour l'instant, je peux vous dire :

« Je pilote ma vie ! »

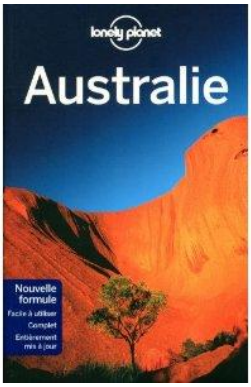
Certains livres peuvent changer votre vie de façon moins radicale mais tout aussi intense !

Pour terminer ce long article, je voulais aussi m'adresser **à tous ceux qui veulent réaliser leurs rêves** sans pour autant complètement bouleverser leurs vies, leurs métiers, leurs projets, etc…

Je l'ai déjà dit dans d'autres articles, **changer et choisir sa vie, cela ne veut absolument pas dire tout remettre en question et tout plaquer.** Cela peut être beaucoup plus fin que ça !

Pour moi, le rêve le plus fou que j'ai réalisé, **celui qui a le plus changé ma vie**, c'est simplement d'être parti faire le tour de l'Océanie pendant plusieurs mois juste après mon stage de fin d'étude. Et je l'ai fait alors que je n'avais pas d'argent, que c'était la crise et que tous mes camarades de promotion se ruaient sur le premier poste en CDI qu'ils trouvaient pour être en sécurité…

C'était mon rêve. J'ai refusé de beaux postes avec de beaux salaires. Je suis allé voir mon banquier pour faire un prêt. J'ai loué un petit box de 9m3 pour stocker mes meubles, et surtout, j'ai acheté ce livre :



Il s'agit simplement du guide Lonely Planet de l'Australie.

Mais c'est le livre qui a fait que **mon rêve est devenu un projet réalisable**. Ce livre qui m'a montré que **le monde est vraiment accessible.**

Maintenant, je voyage régulièrement. Mais mes voyages n'ont plus la même saveur. Je sais qu'il suffit d'un billet d'avion, d'un bon guide et d'un peu d'argent. Avant, cela me paraissait un projet dingue, presque irréalisable. Et maintenant je fais ça très naturellement et j'ai visité une bonne dizaine de pays.

A tous ceux qui voyagent régulièrement, j'espère qu'ils se souviennent encore de **l'émotion du premier départ.**

A tous ceux qui rêvent de voyager mais ne l'ont pas encore fait, oubliez toutes vos peurs et allez-y ! Le premier départ est le plus difficile mais c'est aussi le meilleur.

Et c'est pareil pour toute autre envie, tout autre projet de vie. Si vous ne l'avez pas encore fait, oubliez toutes vos peurs, appuyez-vous sur d'autres personnes ou sur des livres, et jetez-vous à l'eau !

Le premier départ est le plus difficile mais c'est aussi le meilleur !

Réaliser ce premier rêve, abordable, m'a également permis de m'atteler à en réaliser un deuxième plus complexe. Puis un troisième, encore plus grand, etc…

Pensez grand mais commencez petit ! C'est le premier pas qui compte ! Et Lao Tseu disait : « chaque long voyage commence par un premier pas ! »

« Après vous… »

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

3 livres qui ont changé ma vie et qui pourraient changer la votre.

Par **Jérémy Kohlmann** du blog **Paroles nevrotiques**.

On change un peu de thématique ici, mais je ne m'étais jamais fermé de portes.

Suite à la lecture de certains blogs, dont ceux d'Olivier Roland, et à la vue d'un événement inter-blog. Je me suis dit que j'allais participer.

Le Sujet est donc : 3 livres qui ont changé votre vie.

Il n'est pas nécessaire que je tourne autour du pot pendant des heures, autant en parler tout de suite.

- Libres enfants de Summerhill

Quand j'ai découvert ce livre, je devais avoir 13 ou 14 ans. Il n'y avait aucune raison valable, pour que, quand mon ami me l'a tendu, j'ai envie de le lire.

A cette époque j'étais plutôt concerné par Picsou mag. Pas vraiment précoce je vous l'accorde.

Ce livre est écrit par un psychologue anglais, et traite d'un système d'éducation qu'il avait mis en place.

Il laissait les enfants aller vers l'apprentissage, il n'y avait rien de poussif, il laissait faire, jusqu'à ce que l'envie d'apprendre leur vienne.

A travers différentes histoires, il explique son mode de fonctionnement (celui de son école) et ce que ça a apporté aux enfants.

Collégien à l'époque, petit choc je ne vous le cache pas.

Pourquoi m'oblige-t-on à apprendre telle ou telle discipline alors que je pourrais aller vers ce que j'aime et, qui sait, exceller dans celle ci.

Je n'ai pas arrêté l'école, mais j'ai commencé à cette époque à apprendre des choses par moi même, par envie. Et je pense que cela ne m'a pas trop desservi jusqu'à maintenant.

- Pouvoirs illimités

Ce titre un peu racoleur, cache un livre plus qu'intéressant.

J'ai lu BEAUCOUP de livres concernant la P.N.L (Programmation neuro-linguistique), concernant la psychologie cognitive et j'en passe.

Celui-ci se démarque assez rapidement des autres (dès les premières pages).

Ce n'est pas un ouvrage qui vous explique par A+B comme une leçon que la P.N.L c'est bien et que tout ce que vous aviez fait avant était mauvais.

Anthony Robbins, Praticien en PNL atteint d'Acromégalie (Syndrome du géant), vous raconte à travers son histoire, ses expériences, des méthodes pour agir sur vous-même et sur ce qui vous entoure au quotidien.

Il parle de ses expériences, de ce qu'il a réussi et comment.

Bien que le chapitre sur la nutrition soit un peu tiré par les cheveux à mon goût, c'est un très bon ouvrage qui peut permettre d'avance au quotidien, de se défaire d'une mauvaise habitude, ou d'en créer une bonne !

(Vous avez pu apercevoir l'auteur dans l'amour extra-large, c'est lui dans l'ascenseur.)

- Les secrets de présentation de Steve Jobs.

Je n'ai jamais été très fort à l'oral. J'avais toujours du mal à exprimer ce que je voulais, je n'étais pas très à l'aise, je ne savais pas préparer une présentation, un pitch (comme on dit parfois.)

Je me suis dit, achète quelque chose, et j'avais eu de bons échos concernant ce livre.

Bien entendu il est markété à la sauce Apple, mais le contenu reste plus qu'intéressant.

On vous parle des différents points à définir avant toute présentation orale, des clés qui peuvent vous aider à convaincre, de la méthode pour amener vos auditeurs à aimer ce que vous présentez.

Qui n'a jamais eu à faire une présentation pour un produit ou un projet ? Qui peut dire les avoir toutes réussi ?

Très peu de gens selon moi. (Ou alors vous avez déjà ce livre.)

Et vous, si demain vous aviez à le faire, quel livre recommanderiez vous ?

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

3 livres que tout entrepreneur devrait lire !

Par **Nicolas Pène** du blog **nicolaspene.fr**

*Cet article « **3 livres que tout entrepreneur devrait lire »** est ma contribution à l'événement mensuel « à la Croisée des blogs » organisé par Olivier Roland, confrère blogueur-pro et auteur du blog Des Livres pour Changer de vie.*

Certains livres peuvent-il changer notre vision de la vie ?

Si vous vous posez la question, sachez que pour ma part cela fait bien longtemps que j'ai trouvé, par ma propre expérience, la réponse…

Cela ne fait aucun doute, certains livres peuvent changer complètement votre paradigme et vous ouvrir des horizons inconnus jusqu'à lors. Cette réalité n'a rien de nouveau ! Il suffit tout simplement de lire des textes de Platon, la Bible, les écrits de Lao Tseu ou bien l'un des livres dont je vais vous parler aujourd'hui pour saisir l'impact réel et durable de ces textes pourtant anciens.

Puisqu'un livre peut changer notre façon de voir les choses, nous améliorer, en est-il de même pour l'entrepreneuriat ?

Est-il possible de saisir, au travers d'un livre, des concepts clefs qui changeraient radicalement notre façon d'appréhender l'entrepreneuriat et ainsi mieux nous armer dans cette difficile aventure ?

Bien sûr que de tels livres existent et ils sont qui plus est très accessibles. Ainsi, au travers de cet article, j'aimerais vous présenter 3 livres qui selon moi, **devraient être lus par tout entrepreneur désirant réussir !**

Rework : réussir autrement

Jason Fried et **David Heinemeier Hansson**, les deux auteurs de Rework, sont également les créateurs d'une société bien connue dans l'univers du web : 37 Signals. À leur actif, ils sont également les créateurs d'un des Frameworks (outil de création d'applications web) les plus célèbres : **Ruby on Rails**.

Pour en revenir à leur société, 37 Signals, l'une de ses particularités est de générer un très fort chiffre d'affaire (10 à 15 millions de dollars en 2010) avec un effectif de moins de 20 personnes. À noter

également que les employés de cette entreprise sont répartis aux 4 coins du monde et travaillent pour beaucoup de chez eux.

Si l'on creuse un peu plus, l'on peut se rendre compte à quel point le mode de fonctionnement de cette société est atypique. **Atypique, certes, mais efficace !**

C'est donc au travers de leur livre Rework que les deux créateurs de 37 Signals ont décidé de partager leur vision de l'entrepreneuriat ainsi que l'ensemble des concepts qui font le succès de leur société.

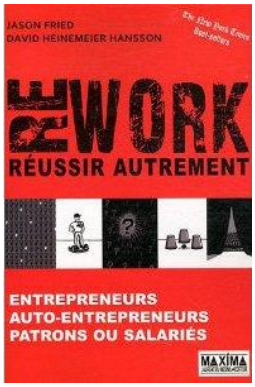
« Think outside the box » voici le slogan que l'on pourrait donner à Rework tant les conseils de Fried et Heinemeier Hansson vont à contre courant du sens commun tout en étant d'une logique implacable.

En temps que grand défenseur d'efficacité à base de siestes et de restriction du temps de travail, je ne pouvais que corroborer avec ce mode de fonctionnement tellement logique que tout le monde passe à côté !

Entre focalisation, minimalisme, soucis véritable du client, fonctionnement interne et réalisation d'objectifs, Rework vous apportera une vision plus fraiche et innovante de ce que devrait être une entreprise du XXIème siècle.

En un mot, à lire absolument !

Cliquez-ici pour découvrir « Rework »



Richard Branson : Réussir… et Après

Quoi de mieux pour entreprendre et réussir que de suivre les conseils des plus grands. Avec la création de nombreuses entreprises à succès ainsi que la notoriété mondiale de la marque Virgin, Richard Branson est sans conteste un excellent exemple à suivre.

Qui plus est, si l'on gratte un peu plus loin on peut également se rendre compte qu'il est l'un des rares grands patrons à combiner **réussite professionnelle et un style de vie de qualité**. Un chef d'entreprise qui, après une bonne session de kitesurf, travaille à la maison depuis son île privée (Necker Island), nous sommes bien loin du business man qui sacrifie temps, famille et loisirs pour sa réussite personnelle.

Bref, vous l'aurez compris, je suis un grand admirateur de Richard Branson et ce, à juste titre.

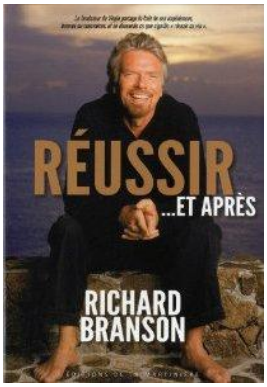
Dans son livre Réussir… et Après (Business Stripped Bare pour la version anglaise), **Richard Branson** nous explique 7 conseils essentiels qui ont grandement contribué à la réussite de la marque **Virgin**.

Bien plus qu'une simple série de conseils, au travers de ce livre vous découvrirez comment Richard Branson à créé ses plus grands succès. Quels ont été les facteurs de réussite ? Quelles difficultés a-t-il rencontré ? Comment a-t-il réussit à les surmonter ?

Vous découvrirez tout cela et, bien plus encore…

Pour vous donner mon cas personnel, ce livre m'a permis de repenser complètement mon entreprise… Voir bien plus grand et définir clairement quels étaient les valeurs ainsi que les buts véritables de mon entreprise. Rien que pour ça, il m'est impossible de ne pas conseiller la lecture de Réussir… et Après.

Cliquez-ici pour découvrir « Réussir… et Après »



Sun Tzu : L'art de la guerre

Au début de cet article, je vous parlais de textes anciens incontournables et bien L'art de la Guerre de **Sun Tzu** est l'un d'eux.

Écrit au VIème siècle avant Jésus Christ, ce livre est, jusqu'à ce jour, **le tout premier livre de stratégie militaire au monde.**

Vous allez me dire, comment un livre aussi ancien et traitant d'un tel sujet peut-il être un incontournable dans une thématique telle l'entrepreneuriat ?

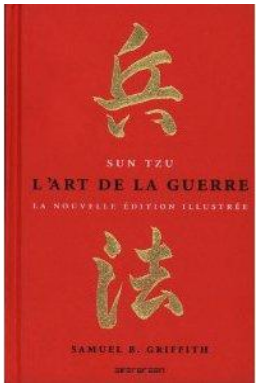
Ce qu'il faut savoir concernant L'art de la Guerre, c'est qu'il y a une infinité de niveaux de lecture. Bien que dédié à « L'art de la guerre », je vois plutôt ce livre comme **La référence en stratégie**.

Nous parlons donc de stratégie et non de guerre, dès lors le contexte et l'intérêt de lire Sun Tzu sont complètement différents. En effet, **la stratégie est une discipline fondamentale qu'aucun entrepreneur ne devrait négliger !**

Bien définir la stratégie de votre entreprise, analyser le terrain et les différentes données avant de vous lancer dans l'action, apprendre de vos erreurs et ajuster le tir en fonction, en tous ces points nous parlons encore et toujours de stratégies. Par conséquent, autant s'en référer à la référence dans le domaine.

Voilà pourquoi, je vous invite à lire ce livre incontournable qu'est L'art de la guerre.

Cliquez-ici pour découvrir « L'art de la guerre »



En résumé de cet article, 3 livres indispensables que tout entrepreneur ou aspirant entrepreneur se doit d'avoir dans sa bibliothèque : Rework de Jason Fried et David Heinemeier Hansson, Réussir… et Après de Richard Branson et pour finir L'art de la Guerre de Sun Tzu. Lisez ces trois livres et vous posséderez de belles armes pour développer votre propre business et éviter de nombreux pièges qui pourraient entraver la réussite de vos projets.

Avez-vous déjà lu l'un de ces 3 livres ? Auriez-vous d'autres livres incontournables à suggérer ? N'hésitez pas à le partager en commentaire. Votre avis m'intéresse !

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Les 3 livres qui ont changé ma vie

Par **Claude David** du blog **Ebooks Développement Personnel.**

J'ai lu un nombre important de livres sur le développement personnel. Il y a ceux que vous commencez puis survolez, il y a ceux qui retiennent votre attention et il y a ceux qui vous marquent à jamais et dont vous mettez en application les méthodes exposées.

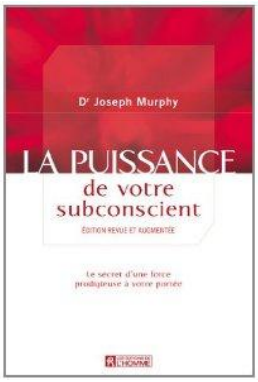
Les livres que je dévoile ci-dessous sont pour moi « la crème » du développement personnel, les incontournables.

Sans plus attendre voici mon top 3 :

Pour commencer, la troisième place revient à :

La puissance de votre subconscient : Le secret d'une force prodigieuse à votre portée

Ce livre est juste exceptionnel. Il m'a permis de comprendre avec des mots simples le pouvoir de nos pensées sur notre quotidien et la méthode à utiliser pour les maîtriser. Il s'agit selon moi d'une base incontournable qui m'a permis de renforcer ma confiance en moi, d'harmoniser mes relations avec les autres et de progresser sur le plan professionnel et financier. Ce livre m'a donné le pouvoir de me surpasser et d'avoir un regard très différent sur mon quotidien.



A la seconde place, j'évoque sans hésiter :

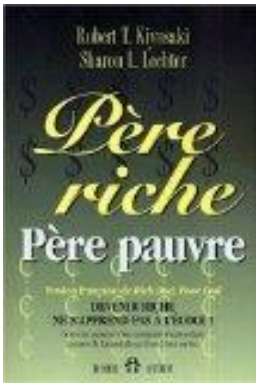
Père riche, Père pauvre : Devenir riche ne s'apprend pas à l'école !

Je me demande encore comment j'ai vécu tant de temps avant ce livre. Grace à cet ouvrage, je vois l'argent d'une manière très différente aujourd'hui.

Le sujet de l'argent et les différentes manières de le gérer et de l'utiliser ne sont pas enseignées à l'école. Cela reste encore un sujet tabou.

L'auteur Robert Kiyosaki expose de manière très concrète la manière de mettre l'argent à notre service au lieu de travailler pour l'argent. Cela peut paraître incroyable mais c'est pourtant la réalité. Suite à cette lecture, j'ai remis à plat ma manière de gérer mon argent et les résultats sont immédiats. Les situations « tendues » de fin de mois ont totalement disparu et l'argent n'est plus un sujet de discorde à la maison.

La cerise sur le gâteau, c'est qu'une fois qu'on à mis en place les principes simples du livre, on sait qu'on œuvre chaque jour pour vers l'atteinte de l'indépendance financière.



La première place revient à un des premiers livres de développement personnel que j'ai lu :

Réfléchissez et devenez riche

Un must ! Ce best-seller extraordinaire est d'une efficacité redoutable. Un classique du genre dont la première édition date de 1937, le contenu est pourtant toujours d'actualité.

J'ai mis des mots sur l'état d'esprit qu'il faut posséder pour se tirer soi même vers le haut. Ce livre m'a fait mettre le doigt sur les obstacles que je m'imposais inconsciemment et m'a donné les clés pour être sûr de faire bonne route.

Il s'agit d'un livre que j'ai lu avec passion tant il regorge de bons conseils. Réflexions et prises de conscience sont au programme… si vous cherchez des réponses claires, vous serez servis 🙂

Ce livre que tout le monde devrait lire n'est pas un achat mais un véritable investissement !

Je recommande vivement la lecture de ces trois livres, ils sont tous les trois simples à lire et sans jargon… ils pourraient bien changer votre vie !

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

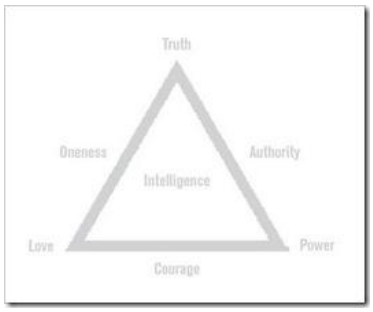
3 livres essentiels dans ma vie !

Par **Jonathan Rigottier** du blog Méditer pour être heureux**.**

J'écris cet article dans le cadre du festival "à la croisée des blogs" pour partager les 3 livres qui ont eu le plus d'impacts sur ma vie.

Le premier livre est : celui de Bruno Lallement "Comment utiliser pleinement votre potentiel" que j'ai déjà présenté sur ce blog (voici ici la chronique détaillé). Ce livre est essentiel à mes yeux car c'est grâce à lui que j'ai découvert la méditation et beaucoup appris sur notre façon de fonctionner. Tout est expliqué de façon claire et simple. Avec ce livre, votre propre fonctionnent n'aura plus de secret pour vous. Bruno Lallement nous livre le recueil de ses longues années d'expériences de quête du bonheur et du bien-être.

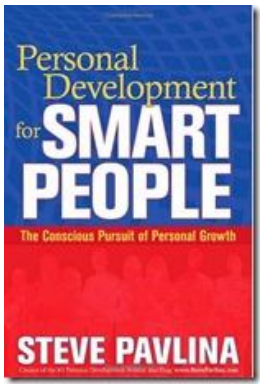
Le deuxième livre est: "Personal development for smart people" de Steve Pavlina. Ce livre n'existe malheureusement pas en français à ma connaissance. Je l'ai trouvé génial car Steve Pavlina a recherché des principes universels de développement personnel qui pourraient s'appliquer à n'importe quelle époque et en n'importe quel lieu.



L'auteur a crée un prisme avec au centre notre intelligence. Cette intelligence repose sur 3 grands piliers : l'amour, la vérité et le pouvoir. Ses principes s'entremêlent pour donner l'unité (amour et vérité réunis), l'autorité (pouvoir et vérité réunis) et le courage (amour et pouvoir réunis). Chaque chapitre du livre développe chacun de ces principes. J'ai particulièrement apprécié celui concernant l'unité. Steve Pavlina explique que nous sommes tous reliés et que notre réalisation ne peut passer que par celle des autres.

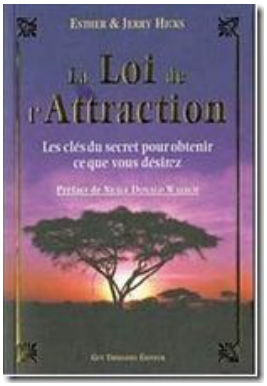
Il utilise l'image des cellules dans notre corps, si l'une d'entre elles venait à privilégier son intérêt, cela serait au détriment de notre santé générale. Cela créerait un déséquilibre intérieur néfaste. Alors que lorsque toutes les cellules fonctionnent en harmonie, nous sommes alors en bonne santé. Je ne m'attendais pas à lire cela dans un livre de développement personnel. L'approche est beaucoup plus profonde sur l'implication que nos choix peuvent avoir.

Dans la deuxième partie du livre, Steve Pavlina donne des exercices pratiques pour améliorer petit à petit chacun de ses piliers. A chacun de faire ce qui lui convient en fonction de son point de départ. Par exemple, un exercice qui me plaît beaucoup, ce sont les défis de 30 jours. Pendant un mois, on teste une nouvelle habitude pour décider au final de la conserver ou non. Cela peut vraiment faire une grande différence en ayant le temps de voir si l'habitude est vraiment utile ou non. Le fait que cela n'engage que pour un mois facilite pas mal les choses pour ne pas se décourager trop vite.



Le troisième livre est: "la loi de l'attraction" d'Esther et Jerry Hicks. J'ai beaucoup apprécié ce livre par sa simplicité. La loi de l'attraction est très connue mais elle n'est souvent pas très claire dans notre esprit et génère de nombreuses questions. Ce livre répond très précisément à toutes les interrogations que l'on peut se poser. Ce livre m'a beaucoup aidé à mieux comprendre comment mes conditionnements attirent à moi certaines circonstances de vie. Avec ce livre, j'ai appris à devenir conscient de ce processus pour le rendre bénéfique à la fois pour moi et pour les autres. La création de ce site est un bel exemple, il me permet de beaux échanges et en même temps de contribuer positivement à notre monde ;)

Ce livre est ésotérique pour certaines personnes, il ne l'est pourtant pas plus que les livres de business tel que « think and grow rich ». Il permet simplement de réaliser l'impact de notre état d'esprit et de nos croyances dans les résultats de notre vie actuelle. A vous de le découvrir en le lisant !



Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs « Les 3 livres qui changé ma vie » organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Et vous, connaissez-vous l'un de ces 3 livres ? Vous-ont ils inspiré ? Merci de partager votre expérience dans les commentaires.

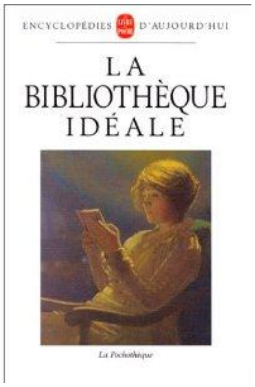
3 livres qui ont changé ma vie d'écrivain

Par **Marie-Adrienne Carrara** du blog À propos d'écriture**.**

Cet article est ma contribution à l'événement inter-blog de **à la Croisée des blogs**, organisé par developpementpersonnel.org. *Il s'agit de la 46e édition, qui est organisée par Olivier du blog* Des livres pour changer de vie.

Le thème : **Quels sont les 3 livres qui ont changé ma vie** ?

1/ La Bibliothèque Idéale (Livre de poche collection Pochothèque)



Ce livre date un peu (1992), d'autres du même genre sont apparus depuis.

Mais c'est celui-ci qui a définitivement changé ma vie. Il a fait de moi une lectrice compulsive avide de découvertes littéraires. Et il a également conforté ma volonté d'écrire et de pratiquer l'écriture très sérieusement.

Ce livre comprend 49 chapitres dont voici quelques intitulés :

- Littératures de langue allemande,
- le roman américain,
- la littérature anglaise,
- le roman français,
- la poésie française,
- le roman d'aventures,

- le roman historique,
- Les correspondances
- La nouvelle
- Mémoires et autobiographies
- L'écrivain et son œuvre
- La politique
- Les sciences
- La gourmandise
- Rire…

Et tellement d'autres. Il y en a vraiment pour tous les goûts !

Dans chaque chapitre, les titres sont classés par ordre alphabétique d'auteur, présentés en module de 10, 25 ou 49 livres sur le sujet. Tous sont disponibles en langue française. Chaque titre est accompagné d'un court résumé.

Autant de pistes de lecture… un vrai bonheur !

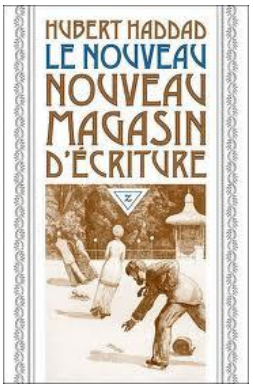
2/ Vingt-quatre heures de la vie d'une femme

Je cite ce livre mais plus que le livre, c'est l'auteur Stefan Zweig (1881-1942) que j'ai découvert. Il a écrit des pièces de théâtre et des biographies (Magellan, Marie-Antoinette…) mais ce sont surtout ses nouvelles que j'ai dévorées : *la Pitié dangereuse, Amok, La confusion des sentiments, Le joueur d'échecs, Vingt-quatre heures de la vie d'une femme, le voyage dans le passé*… Certaines ont fait l'objet d'une adaptation cinématographique ou télévisuelle.

Pourquoi ce livre a changé ma vie ? Parce qu'il m'a fait découvrir Zweig qui est vite devenu mon maître d'écriture. Cet auteur m'a montré quel chemin d'écriture emprunter. La sienne est concise, efficace et sensible ; sa plume fine et élégante. Il décrit les tourments émotionnels de ses personnages avec une précision déconcertante. Je ne me lasse jamais de le relire et reste très admirative de ses techniques subtiles de récit et de son écriture envoûtante. J'essaye ensuite de lui arriver à la cheville !

Je présente un des livres de Zweig mais tous sont excellents. Les nouvelles sont plutôt courtes, éditées au format poche. En cette période estivale, ces livres sont faciles à glisser dans un sac de voyage. Bon délice !

3/ Le nouveau Magasin d'écriture de Hubert Haddad



J'en arrive déjà au 3e livre qui a compté dans ma vie d'auteur… Comment vous dire… celui-ci constitue ma bible d'écrivain !

Hubert Haddad est écrivain, historien d'art, pionnier des ateliers d'écriture en France. Il est l'auteur d'une cinquantaine d'ouvrages.

Voici une partie de la note de l'éditeur sur le livre :

« *Cet essai encyclopédique autour de l'histoire littéraire est aussi un manuel d'usage courant pour donner à écrire, à lire et à rêver.* »

Ce livre énorme (950 pages !) constitue mon réservoir magique d'inspiration. Son contenu est foisonnant, passionné, érudit et terriblement excitant, un véritable manuel d'écriture pour les fous de littérature. Cet objet littéraire « non identifié » attise l'imaginaire autant qu'il explore les arcanes de la création littéraire. Il m'aide à circonvenir une panne d'inspiration, à m'adonner aux délices de l'analogie et de la métaphore. Chaque fois que j'écris, je l'utilise pour échauffer mes méninges. Vous savez un peu comme le coureur qui fait quelques tours de stade pour préparer son corps et ses muscles à la séance de sport. Avant d'écrire, je plonge un petit temps dans *Mon nouveau magasin d'écriture*.

Quand je me sens prête, je m'assois devant le clavier. Et les mots viennent plus facilement. Ce livre m'aide chaque jour à me mettre en condition pour écrire.

Et vous, quels livres ont changé vos vies ?

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien ***: j'ai aimé cet article !***

Les 3 livres qui ont changé ma vie

Par **Belal Belvédère** du blog Ebook en ligne**.**

Ah les livres ! Depuis l'enfance, les livres m'ont toujours attiré, je me souviens en avoir dévoré plus d'un. J'avais ce besoin d'apprendre encore et encore… je voulais tout savoir sur tout, rêve irréalisable, puisque comme vous le savez, nous n'avons pas la science infuse, nous apprenons tout au long de notre vie.

Lorsque j'ai débuté sur le web, cette soif de connaissance s'est décuplée et il fallait absolument que je découvre comment les plus « grands du web » avaient réussi. Je me suis mis à recherche de livres qui pourraient me révéler leurs secrets. J'avoue avoir été découragé mais grâce à un ami, j'ai acheté mon premier livre « **le Millionnaire minute** **»** de Mark Victor Hansen et Robert Allen.

J'ai vraiment adoré ce livre car j'ai découvert, que Le Millionnaire minute était une méthode révolutionnaire pour construire sa richesse et un programme de découverte de soi très puissant. Il comprend deux livres en un seul : un ouvrage théorique et une histoire fictive. Cette structure a été privilégiée afin de tenir compte de deux types d'apprentissage, ce qui m'a permis d'assimiler pleinement ces leçons qui ont changé ma vie. Sur les pages de droite, vous suivez l'histoire d'une femme qui doit faire un million de dollars en 90 jours afin de conserver la garde de ses enfants. Sur les pages de gauche, vous trouvez des stratégies et des techniques pratiques, étape par étape, que vous appliquez dans votre vie de tous les jours. Ce livre aurait pu s'appeler « rien est impossible, il suffit de vouloir », car effectivement le Millionnaire minute, vous permet de comprendre que même si vous êtes dans la misère ou autre, vous pouvez vous sortir de tout cela, il suffit de le vouloir réellement et faire les démarches qu'il faut pour atteindre ses objectifs.

Mon second livre fut **« Réfléchissez et devenez riche »** de Napoléon Hill et Thérèse Gindreau. Le titre est un peu tape-à-l'œil et pourrait faire penser à de fausses promesses comme on a l'habitude de

voir sur certains sites. C'est un livre qui m'a énormément apporté au niveau de mon développement personnel, cette foi qui vous envahit et vous rendrait presque invincible. Napoléon Hill, nous invite a découvrir les secrets du succès et de la réussite, d'ailleurs cette méthode lorsqu'on la connait, vous révèle que des hommes tels qu'Henry Ford ou Thomas Edison que rien ne prédestinait a la réussite, ont vu leurs rêves se réaliser au-delà de leurs espérances.

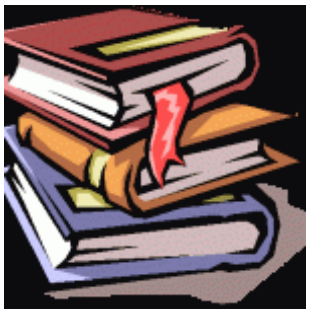
Pour mon le choix de mon 3e livre, j'ai hésité un moment, puis j'ai choisi de vous recommander le **« Petit cahier du lâcher-prise »** de Rosette Polleti.

Pourquoi ? Pour la simple raison, que nous avons tous tendance à vouloir trop en faire. Nous voulons tous diriger et au bout d'un moment, c'est la surchauffe ! Ce petit cahier du lâcher-prise est un petit livre formidable qui vous apprend à lâcher-prise, retrouver votre sérénité, en effectuant de petites activités ludiques. Comme tout le monde, à un moment ou un autre nous avons besoin de ce lâcher-prise, rassurez-vous, vous ne serez pas considérer comme un égoïste si vous vous accordez un lâcher-prise régulièrement, au contraire avec ce petit cahier d'exercices amusant, vous allez vous apercevoir tout comme moi, que le lâcher-prise c'est simplement accepter ses limites pour mieux rebondir par la suite.

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie " organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

3 livres pour 3 étapes de ma vie

Par **Philippe Chevaux** du blog **Apprendre sur soi et avancer.**



Cet article est écrit dans le cadre d'un évènement mensuel « A la croisée des blogs » dédié au développement personnel. Ce mois-ci c'est Olivier Roland, auteur du blog « Des livres pour changer la vie » qui l'organise.

Le thème: 3 livres qui ont changé notre vie.

3 livres, c'est peu…

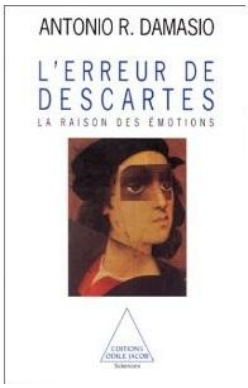
Et en même temps, si le livre a été un élément déclencheur ou favorisant, **ce n'est pas lui seul qui a fait le changement**.

Le changement s'est fait de façon plus systémique, avec plein d'autres éléments qui ont interagis. En plus, les transformations ne vont se faire réellement que si elles sont incarnées, **mises en application**. La lecture d'un livre peut être révélateur; le réel changement, et peut-être la difficulté, va être dans la mise en application ce qui a été lu.

J'en ai donc sélectionné 3 qui ont favorisé 3 tournants dans ma vie, de façon chronologique.

(Chaque titre de livre est un lien amazon)

L'ERREUR DE DESCARTES



Ce premier livre date un peu, mais je trouve qu'il est toujours autant d'actualité.

Dans ce livre Antonio Damasio nous révèle les acquis de la neurologie à la fin du 20ème siècle : **pour être rationnel nous avons besoin d'émotions et de sentiments**.

Directeur du département de neurologie de l'université de l'Iowa, il nous explique avec des exemples et expériences concrètes que si on se coupe de ses émotions on ne peut pas être rationnel. **C'est le même cerveau qui pense**, réfléchit, calcule, décide et aime, déteste, **ressent**, est joyeux ou triste.

Il nous montre que le vieux dualisme de Pascal n'est peut-être pas si vrai, et que le cœur a ses raisons que la raison n'ignore pas tant que ça…

Il nous explique aussi que l'intellect et le corps sont beaucoup plus interconnectés et interdépendants qu'on nous l'a appris depuis des siècles et que finalement, Descartes se serait peut-être trompé avec son « je pense donc je suis », car à la lueur des travaux en neurologie, il pourrait se transformer, en « **je suis donc je pense** ».

Ce que ça a changé pour moi :

Ingénieur de formation, j'ai fait des études techniques et scientifiques et j'ai toujours vu prôner l'importance de l'intellect et des sciences dures dans mon environnement familial. Si les autres matières n'étaient pas dénigrées, elles n'étaient pas non plus mises en valeur.

Pendant des siècles ont nous a rabâché que la raison et les émotions étaient deux choses bien distinctes et bien incompatibles aussi.

La lecture de ce livre a été un peu comme un électrochoc, où j'ai vu une explication scientifique (donc crédible…) montrant que **la raison et les émotions,** non seulement ne sont pas incompatibles mais en plus **sont complémentaires**, et que l'un sans l'autre, le cerveau ne fonctionne pas correctement. Les pensées et les émotions sont incarnées dans un corps, et sans ce corps, on ne pourrait pas les exprimer. On a donc aussi **besoin d'être pour penser et ressentir**. J'aborde aussi ce sujet dans l'article « Le grand tabou de l'occident… »

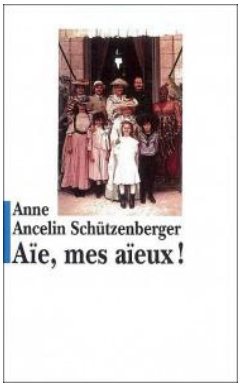
Malgré une formation scientifique, j'ai toujours eu un penchant pour ce qui ne l'était pas (les arts et le sport), mais je voyais ça comme **une sorte d'incohérence**, un manque de logique (même si au fond de moi je sentais bien que j'en avais besoin).

Ce livre m'a permis de faire un lien entre la raison et l'émotion, de **les réconcilier**, et de les accepter comme **complémentaires**.

J'étais étudiant quand je l'ai lu, et c'est après la lecture de ce livre que j'ai commencé à m'intéresser plus en profondeur à l'aspect émotionnel et relationnel chez la personne.

Avec le recul, je crois que ça a été un des **éléments déclencheurs de ma réorientation par la suite**, plusieurs années après (la germination a été longue) vers un métier plus relationnel que je pratique aujourd'hui : **l'accompagnement et la formation dans le domaine RH**.

AÏE MES AÏEUX



Dans ce deuxième livre, Anne-Ancelin Schützenberger apporte un **éclairage** énorme **sur l'impact de l'héritage inconscient familial sur la descendance**.

Elle explique, sans porter aucun jugement dessus, comment des croyances, des vœux, des non-dits peuvent se répéter à travers les générations et ainsi influer sur nos comportements, nos décisions, nos choix de vie sans que l'on n'en ait conscience.

On ne fait en fait que répéter et **transmettre**, **inconsciemment**, chez nous et **à nos enfants**, des choses qui nous ont été léguées par nos ascendant (aïeux, parents, oncles et tantes) ou notre famille (frères et sœurs, cousins, cousines), qui l'ont eu de leurs ascendants qui le tenaient de leurs ascendants, etc…

Ces « choses » peuvent être des **expériences** ou des **traumatismes** vécus, des **promesses** faites aux vivants ou aux morts, des **vœux** prononcés, des **traditions** familiales ou culturelles, etc…

Elle nous propose une façon particulière de dessiner notre arbre généalogique, en fonction de ce qui s'est passé dans notre famille vu de notre fenêtre. C'est ce qu'on appelle le **génosociogramme**.

Si les faits sont importants (ils permettent de voir les répétitions éventuelles), ***la façon avec laquelle on les a perçus et reçus personnellement est capitale***. Ce qui fait que dans une même famille, même si les faits sont identiques, les génosociogrammes seront très probablement différents car chaque personne en aura eu une perception différente.

Ce que ça a changé pour moi :

Ca a été une clé d'entrée pour libérer des croyances, trauma et legs familiaux dont je n'avais aucune idée et qui se transmettaient depuis plusieurs générations déjà.

Même si je considère que dans ma famille il n'y a pas vraiment de tabous sur les sujets de discussion abordés, la lecture de ce livre a permis d'**entamer de nombreuses discussions libératrices** avec mes parents et grands-parents.

Je me suis rendu compte qu'il y avait encore pas mal de **non-dits sur certains traumatismes familiaux vécus** (mort violente, relations conflictuelles parents/enfants – beaux- parents/beaux-enfants), et sur des croyances bloquantes, notamment sur le rapport à l'argent, ou le rapport à l'autorité paternelle, par exemple. J'ai donc compris l'**importance du poids des non-dits** dans ma famille, et l'importance de les exprimer.

L'exemple qui va suivre est l'histoire d'une enfant que j'ai pu aider grâce à la lecture de ce livre. Il montre à quel point **nos traumas personnels peuvent influencer nos enfants**, même si eux ne les ont pas vécus.

J'avais une amie qui a eu une enfance difficile et douloureuse, à passer de famille d'accueil en famille d'accueil. A l'âge de 10 ans, elle a été abusée sexuellement pendant plusieurs mois par le

père de la famille qui l'accueillait. **Tous les soirs elle était terrorisée à l'idée que la porte de sa chambre s'ouvre et qu'il entre**. Elle voulait pouvoir la fermer à clé et l'empêcher de rentrer.

Cette petite fille a grandi et a eu elle-même une fille. Je les ai connues quand sa petite avait 2-3 ans.

A un moment, je ne sais pas pourquoi, sa petite fille de 3 ans a commencé à avoir une manie de **toujours vouloir fermer les portes à clé**. Dès qu'elle en voyait une, elle la claquait, la fermait. Et s'il y avait une clé ou un verrou, elle les fermait à chaque fois.

Notre seule crainte était qu'elle ne s'enferme à l'intérieur, ou qu'elle ne se coince les doigts. Et ça a duré plusieurs semaines.

Un jour qu'elles étaient chez moi, ce qui devait arriver arriva : **elle a réussi à fermer la porte de la salle de bain de l'intérieur**, mais elle, était dehors. Heureusement…

Conclusion : impossible d'ouvrir la porte car il n'y avait pas de clé à l'extérieur. Il a fallu la défoncer…

J'étais justement en train de lire ce livre « Aïe mes aïeux », et je me suis souvenu de l'histoire de sa mère quand elle était enfant.

Je lui en ai parlé, à sa mère, en lui disant qu'il pourrait peut-être être intéressant de **raconter son histoire à sa fille**.

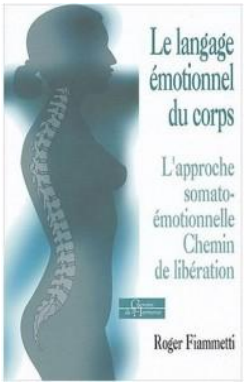
Un jour, on a donc pris un moment pour s'asseoir et raconter à la petite l'histoire de sa mère, en lui disant que **sa mère**, quand elle était petite a eu un moment où elle **voulait aussi que les portes soient fermées à clé** pour ne pas que la méchante personne vienne lui faire du mal. Mais que **maintenant c'était fini** : la personne n'est plus là et il n'y a plus de raison d'avoir peur, car il ne viendra plus.

Elle a **écouté** très attentivement, **sans rien dire**. Elle a juste acquiescé à la fin, et elle est repartie jouer.

Ce qui m'a stupéfait est qu'à partir de ce jour, **elle n'a plus retouché aux portes**. Du jour au lendemain, **c'était fini**…

Les non-dits étaient dits. **Le trauma était exprimé, libéré** : il n'avait plus de raison de continuer à vivre chez sa fille.

LE LANGAGE EMOTIONNEL DU CORPS



Roger Fiammetti est ostéopathe et il pratique l'approche somato-émotionnelle.

A travers ce livre il nous fait une synthèse de nombreux cas qu'il a rencontrés au court de sa pratique, et il montre **les liens qui existent entre les émotions non exprimées, et les endroits dans le corps où les tensions et blocages vont se manifester**.

La colonne vertébrale est le pilier de notre corps, et chaque vertèbre est impactée par un type d'émotion particulière.

Par l'observation de nombreux cas, il a montré que chaque vertèbre est associée à un type d'émotion particulière. Ce qui fait que quand cette émotion devient trop forte et qu'elle n'est pas exprimée, comme **ce qui ne s'ex-prime pas s'im-prime**, la vertèbre, ou la partie du corps concernée va subir une plus forte tension et c'est elle qui aura le plus de chance de lâcher en premier.

Le corps est une « machine » très subtile, il va toujours chercher à compenser tant qu'il peut. Mais quand il ne peut plus, il lâche (hernie, ulcère, lumbago, etc…)

Conscientiser ces blocages émotionnel va aider à **redonner du mouvement aux parties bloquées**, et à se libérer de tensions ou traumas vécus depuis la toute petite enfance et qui se répètent jusqu'à aujourd'hui.

Dans cet ouvrage il nous livre **une grille de lecture du corps**, illustrée par de nombreux cas cliniques, et nous sensibilise à **écouter différemment** ce que nous dit cette machine qui nous fait vivre, quand elle souffre.

Où les mots peuvent libérer les maux…

(Voir aussi l'article « Quel pouvoir ont les mots?«)

Ce que ça a changé dans ma vie :

Le corps ne ment pas. On peut ne pas l'écouter, mais il ne peut pas mentir. Depuis toujours j'avais tendance à **nier ou bloquer de nombreuses émotions** et à les refouler, donc, à ne pas les exprimer. Naturellement elles s'imprimaient, et s'accumulaient…

Pendant, de nombreuses années j'avais très souvent des problèmes dans le dos et le bassin, sans que je ne sache pourquoi.

La lecture de ce livre m'a ouvert les yeux concrètement sur la **façon avec laquelle le corps peut exprimer ce qu'il a en lui**. Il m'a beaucoup aidé dans la compréhension et l'élimination de nombreux blocages.

Bien sûr, **la lecture d'un livre ne va pas remettre une vertèbre déplacée**, soyons réalistes. Ceci étant, parfois, de prendre simplement conscience de la cause émotionnelle du blocage a suffi à libérer des tensions.

Je suis allé plusieurs fois à la rencontre de son auteur pour me faire soulager, et au fur et à mesure, les séances s'espaçaient de plus en plus car il y en avait de moins en moins besoin (chose qui ne m'était jamais arrivé avant).

En plus, une fois que mon corps « m'avait dit » ce qui bloquait, je pouvais **orienter plus précisément et plus efficacement le travail** sur les blocages inconscients.

Aujourd'hui il reste toujours certains blocages et tensions qui reviennent, mais rien à voir avec ce que je vivais avant.

Comme je le disais au début de l'article, le livre en lui-même ne va pas faire les transformations. Il peut nous favoriser, nous donner du courage ou nous orienter.

Après, le chemin, c'est à nous de le faire.

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. *Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien :* j'ai aimé cet article *!*

Les 3 livres qui ont changé ma vie

Par **Régis Houdelette** du blog [Le développement Personnel Simplifié](#)**.**

Notre vie est faite de rencontres et certaines permettent de changer sa vie

Parmi ces rencontres, il y a bien sûr des personnes comme par exemple notre conjoint, des voyages qui nous apportent un nouvel éclairage sur le monde, des objets comme cette casserole faitout de la grand-mère qui permet à mon épouse de faire les meilleurs plats mijotés du monde, et il y a ces livres, contenant les idées, les pensées d'un autre, expert dans un domaine particulier.

Premier livre : Comment se faire des amis de Dale Carnegie

Avant de lire des livres de développement personnel, je ne lisais ni livres, ni revues, ni journaux, rien. Puis, un jour, lors d'une rencontre professionnelle, il m'a été fortement recommandé de lire Comment se faire des amis de Dale Carnegie.

Je me suis donc procuré le livre au format poche pour quelques euros et ai commencé à le lire.

Au fil des premières pages, je me suis rendu compte qu'il ne s'agissait pas de se faire des amis pour la drague ou pour faire la fête mais qu'il s'agissait plutôt d'apprendre à améliorer ses relations avec les autres dans toutes situations, avec son conjoint, ses enfants, sa famille, ses collaborateurs, sa hiérarchie, ses ennemis.

Le sommaire est alléchant et détaille les quatre parties.

- Trois techniques fondamentales pour influencer les autres. Dans toutes nos relations, nous influençons et sommes influencés mais savons-nous maîtriser ces influences. Nous avons là trois techniques simples et puissantes pour positiver, optimiser ces phases d'échanges.
- Si passer pour être sympathique est une de vos préoccupations, l'application des six moyens de gagner la sympathie des autres vous y aidera efficacement.
- Vous êtes génial, vous avez d'excellentes idées mais vous ne savez pas les faire passer, les partager ? Quel dommage ! Inspirez-vous de ces douze moyens de rallier les autres à votre point de vue et votre génie sera reconnu.
- Le monde a besoin de leader. Vous rêvez d'en devenir un ? Vous trouverez l'état d'esprit à acquérir avec ces neuf moyens de modifier l'attitude des autres sans irriter ni offenser.

Si je suis très enthousiaste à propos de ce livre aujourd'hui, cela n'a pas été le cas lors de ma première lecture. Sur certains points j'étais tellement éloigné du conseil exposé que j'avais envie de balancer le livre à travers la pièce. Mais en y réfléchissant à deux fois, je me suis rendu compte que tous ces conseils faisaient preuves de bon sens.

C'est aujourd'hui le premier livre que je conseille à tous mes nouveaux collaborateurs et je perçois ceux qui le lisent. Ils gagnent tellement en confiance en soi.

Second livre : Réfléchissez et devenez riche de Napoleon Hill

Le second livre qui m'a le plus influencé est Réfléchissez et devenez riche de Napoléon Hill. Ce livre m'a bousculé, travaillé, transformé.

Il m'a fait comprendre que j'avais plus de responsabilité que je ne croyais dans tout ce qui m'arrivait. J'ai pris une grande claque. Mais comprenant que je pouvais prendre une plus grande part dans la maîtrise de mon destin, je me suis senti plus fort et plus ambitieux.

J'ai compris le rôle du subconscient, de l'inconscient et du conscient et j'ai commencé à percevoir leurs modes d'emplois. J'ai pris conscience de la puissance de la pensée maitrisée. Et j'ai aussi pris conscience que je pouvais bénéficier de ressources universelles.

Ce livre a près de cent ans et quelques idées sont dépassées mais il a été pour moi le révélateur que mes possibilités allaient bien au-delà de mes croyances d'alors. Il m'a donné le goût de la connaissance et du partage de cette connaissance.

Troisième livre : L'homme est le reflet de ses pensées de James Allen

L'homme est le reflet de ses pensées de James Allen fait partie du top 3 des livres qui m'ont le plus influencé. 80 pages étonnantes écrites il y a plus d'un demi-siècle et tellement fraîches.

Quand je compare tout ce qui est dit sur le pouvoir de l'attraction avec ce qu'il y a dans ce livre, je me dis qu'il n'y a rien de nouveau sous le soleil. James Allen révèle tout dans son ouvrage.

Alors oui, pour bien l'interpréter, il y a nécessité de lire certains paragraphes plusieurs fois, en prenant parfaitement en compte la syntaxe et en y repensant à deux fois.

Quand j'ai lu ce livre, j'ai pris conscience des conséquences de mes pensées, de mes sentiments et j'ai commencé à apprendre à les maîtriser.

Livres de développement personnel

Ces livres sont de la catégorie des livres de développement personnel. J'en ai aujourd'hui des dizaines lus dans ma bibliothèque et il m'arrive régulièrement d'en prendre un, de lire un passage et comme par magie, la lecture d'un ou deux paragraphes répond à un problème sous-jacent que j'avais ou me donne la réponse à suggérer à un ami ou collaborateur.

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Mes 3 livres fétiches

Par **Chrystèle Bourély** du blog **Anti Stress**.

*Cet article est rédigé dans le cadre du festival « **A la croisée des blogs** », sur le thème « **Les 3 livres qui ont changé ma vie** ».*

« La maladie a-t-elle un sens ? Enquête au-delà des croyances » *de Thierry Janssen*

Le premier livre que je souhaite partager avec vous est celui du psychothérapeute **Thierry Janssen** : « ***La maladie a-t-elle un sens ? Enquête au-delà des croyances*** ».

Une fois reçu le diagnostic de sclérose en plaques – maladie auto-immune et dégénérative, 2ème cause de handicaps du jeune adulte après les accidents de la route – je me suis rapidement posée la question suivante : « *pourquoi moi ?* ». La lecture de ce livre m'a permis de réaliser que je n'étais pas la seule dans cette recherche. J'ai également pu comprendre pourquoi la médecine occidentale a fini par se déshumaniser, en préférant ignorer la dimension psychique de la personne en souffrance, pour ne s'intéresser qu'à son corps malade. La maladie est susceptible de représenter un véritable « *chaos* » dans la vie de la personne qui en est atteinte, en raison de la perte de repères qu'elle entraîne. La recherche d'un sens à donner à la maladie apparaît alors comme nécessaire, voire vitale. Finalement, cette « *quête de sens* », qui fait l'objet de ce livre, permet de trouver la force de faire face à une telle épreuve et de s'en sortir grandi.

Et vous ? Même bien portant, ne vous privez pas de faire l'acquisition de ce livre !

« ***Guide pratique du comportement du chat*** » des Docteurs vétérinaires **Edith Beaumont-Graff** et **Nicolas Massal**

Mon deuxième livre fétiche ne s'adresse qu'aux amoureux des chats, comme moi : « ***Guide pratique du comportement du chat*** » des Docteurs vétérinaires **Edith Beaumont-Graff** et **Nicolas Massal**.

Je me suis intéressée depuis bien longtemps au comportement du chat et à son langage. Ce guide pratique est vraiment un « *must* » que tout propriétaire d'un chat devrait avoir lu ! Avoir vécu entourée de chats depuis mon enfance et avoir exercé un élevage de chats de race durant 12 années me permet de donner crédit à la valeur de cet ouvrage.

Actuellement, en tant que blogueuse débutante, ayant lancé plusieurs blogs sur le thème des animaux, ce livre représente, pour moi, une source infinie d'articles à venir pour mon blog sur les chats.

Savez-vous comment le chat fait pour ronronner ? Vous donnez votre langue au chat ?! Lisez donc ce livre et vous deviendrez incollables sur les chats !

« Tous orateurs ! » de Hervé Biju-Duval et Cyril Delhay

La lecture du livre que je présente maintenant a complété à merveille le coaching réalisé par un professeur de chant, dont j'ai pu bénéficier pour la préparation à la soutenance orale de ma thèse relative au médicament vétérinaire, visant à l'obtention d'un Doctorat en droit de la santé.

Le livre « **Tous orateurs !** » de **Hervé Biju-Duval** et **Cyril Delhay**, étant destiné aux personnes qui désirent progresser vite dans leur prise de parole, était parfait pour moi. Je n'avais, alors, pas encore connaissance des règles fondamentales pour parler en public et des méthodes pour développer mes capacités oratoires.

Ne croyez pas que l'art oratoire soit inné, chacun peut devenir un bon orateur. A une condition toutefois : il vous faut avoir lu ce livre et surtout mettre en application les conseils qu'il contient ! Dans mon cas personnel, ce fut une brillante réussite puisque j'ai obtenu mon diplôme de docteur en droit avec mention très honorable et les « *félicitations chaleureuses* » de tous les membres du jury ! « *Whouah, c'est génial !* », comme pourrait dire un certain Olivier !

Aucun risque de vous ennuyer dans cet apprentissage : ce livre est parsemé d'illustrations humoristiques.

« *Quel formidable orateur !! Le jour où il aura quelque chose à dire, ça fera mal !! …* »

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Mauvaise nouvelle! Changer de vie, cela peut coûter très cher!

Par **Philippe Druet** du blog Repartir Plus Fort**.**

Je viens de prendre une décision complètement folle! Cela va me faire mal au portefeuille! Et c'est vous qui allez en profiter...pour en savoir plus allez voir ici!

Changer de vie, cela peut coûter cher

Cela va me coûter très cher d'avoir changé de vie…

Cela fait trois mois que je n'ai rien publié sur mon blog et il a fallu que j'attende cette fichue invitation d'Olivier Roland et son évènement inter-blogueurs pour la *croisée des blogs* de juillet pour m'obliger à reprendre ma plume! Il faut dire que c'était vraiment tentant car l'idée du thème est excellente: ***Les 3 livres qui ont changé ma vie!***

Le problème c'est qu'à mon sens, **il y a au moins cinq livres qui ont changé ma vie**! Ce sont de véritables bombes que je lis et relis sans fin! Olivier veut que nous n'en citions que trois… C'est dommage, tant pis!

Eh bien ce qui va vraiment changer ma vie et me coûter cher, c'est la décision folle que je viens de prendre! Pour me punir de mon silence et m'inviter à ne plus recommencer à délaisser mes lecteurs, j'ai décidé de me faire mal au portefeuille!

J'ai donc pris la décision complètement dingue, d'offrir à mes fidèles lecteurs afin d'implorer leur pardon, un pack cadeau reprenant ces bombes en question! Et comme je suis complètement givré pour le moment, **ce n'est pas simplement les trois livres dont je parle dans cet article que je vais offrir, mais bien le pack des cinq livres les plus importants à mes yeux pour changer de vie efficacement! (valeur de +70€)** Je me tairai à propos des deux autres puisque la règle du jeu est de ne citer que trois livres, **mais j'aime autant vous dire que les deux livres en question sont de véritables bombes atomiques!***

Seuls ceux qui les recevront en cadeau découvriront le titre de ces deux best-sellers qui ont changé radicalement la vie de milliers de lecteurs dont moi-même. **Comprenez-moi bien! Il ne s'agit pas d'e-books mais bien de livres physiques, je le fais à l'ancienne!** C'est bien plus agréable d'avoir un vrai livre en main dans lequel on peut se replonger quand on en ressent le besoin!

Les gagnants seront contactés par mail, les cadeaux seront envoyés par courrier et leurs noms seront publiés chaque mois sur ce blog. **Comment gagner ces bombes? Rien de plus simple, il suffit d'être inscrit à ma liste de diffusion et d'être tiré au sort. Un gagnant par mois jusqu'à la fin de l'année!** Wow! Ça va me passer l'envie de recommencer à vous délaisser!

Mais qu'est-ce qui a changé dans ma vie pour que je vous délaisse à ce point?

Changer de vie? Je ne fais que cela depuis trois mois… Que d'évènements… Me voici de nouveau papa…Et pour la troisième fois… (La dernière fois c'était il y a dix ans)! Il faudra donc que je prenne de nouvelles habitudes et que j'applique sans tarder les conseils de gestion du temps que je prodigue régulièrement sur ce blog, pour publier plus souvent 🙂! **Changer de vie… Pour le moment c'est surtout dangereux pour la survie de mon blog… Je m'accroche!**

Mais bon, heureusement qu'Olivier Roland de *Des livres pour changer de vie* est passé par ici pour me rappeler à l'ordre! Donc, après Jean-Yves qui m'invitait à décrire il y a quelque mois trois découvertes qui avaient changé radicalement notre vie, voici qu'Olivier propose un thème tout aussi excitant en rapport avec son blog. Quoi de mieux que de partager entre nous les livres qui ont été déterminants pour chacun? **Si vous pouvez changer un peu de votre vie avec « mes » livres, j'en serai ravi…:)**

Croisée des blogs juillet -3 livres pour changer de vie

Livre1: *Changez pour le bonheur!* par Alain Losier

Mon bonheur d'avoir rencontré Alain Losier…

Ma rencontre avec Alain Losier a été déterminante quant à la vie que je mène aujourd'hui et la lecture de son livre *changez pour le bonheur!* fut une révélation pour moi!

Alain compte parmi les spécialistes de la PNL (**programmation neuro-linguistique**) comme l'un des plus accessibles et des plus pertinents à mes yeux.

Dans cet ouvrage, il reprend les exercices les plus efficaces (issus de la PNL et d'autres méthodes) qui génèrent du changement durable, pour les proposer à qui veut progresser dans son chemin de vie. Son grand mérite est d'avoir établi une méthode de A à Z, accessible à tout le monde. Soit on peut faire le choix de tout lire et d'évoluer au fur et à mesure en prenant le temps de faire les exercices proposés, soit on peut parcourir un chapitre qui traite d'une problématique précise à laquelle on est confronté. **Les techniques reprises dans ce livre font littéralement « sauter » ce qui nous empêche d'avancer, qu'il s'agisse de comportements nocifs ou carrément de phobies.**

Le mérite d'Alain est d'être très clair dans ses explications et de rendre ces techniques accessibles à chacun. **L'efficacité de la PNL n'est plus à démontrer pour le traitement des blocages mentaux qui nous empêchent de progresser…** Mais avez-vous déjà essayé de lire un livre qui traite de PNL sans avoir été initié… Bonne chance ! Alain réussit cela avec brio! **Ce livre est clair, précis et nul autre jusqu'à présent ne m'a permis d'évoluer de manière aussi efficace.** Il s'agit d'un livre dans lequel je me replonge régulièrement, j'en dispose même de plusieurs exemplaires car je les prête régulièrement. **Je sais que quand quelqu'un veut avancer, mais ne sais pas comment s'y prendre, il y trouvera ses réponses!**

Je connais bien Alain Losier et je peux vous assurer qu'il a appliqué les conseils qui sont présents dans ce livre pour **réaliser son bonheur : Être en vacances toute l'année…** Alors, pourquoi pas vous ?

Cliquez Maintenant sur ce lien Pour Découvrir ce livre!

Changez pour Le bonheur! – Alain Losier

Livre 2: *L'éveil de votre puissance intérieure* par Anthony Robbins

La brique qui a révolutionné des milliers de vies!

Voici un livre qui plutôt que de simplement changer ma vie, a probablement révolutionné la vie de pas mal de personnes. A mon humble avis, ce sera sans doute un des livres qui sera le plus souvent repris parmi les trois choix des blogueurs qui participent à cet évènement.

C'est une brique ! Cela fait un moment que je souhaite prendre mon courage à deux mains pour en faire un résumé et le proposer à Olivier Roland de *Des livres pour changer de vie* comme article invité 😉…en fait cela a déjà été fait! 😀.

Personnellement, **je le trouve plus puissant encore que le premier opus de « Maître Robbins »: *Pouvoir illimité***. Bien que dans sa construction, le livre est assez semblable au premier (anecdotes, exemples et exercices de changement et de motivation à la sauce Robbins), j'ai trouvé la structure de *l'éveil de votre puissance intérieure* plus agréable à lire.

Je pense que Robbins a pris soin lors de l'écriture de ce livre, de choisir précisément son vocabulaire pour appuyer sur les déclencheurs de motivation. **Lisez quelques pages de ce livre…Et vous êtes boosté comme vous ne l'avez jamais été !** Un livre à parcourir quand on met des projets sur pieds et qu'au bout d'un moment la motivation se perd… Un coup de Robbins et ça repart !

Cliquez Maintenant sur ce lien Pour Découvrir ce livre!

L'éveil de votre puissance intérieure – Anthony Robbins

Livre 3: *Tremblez mais osez!* par le Docteur Susan Jeffers

Vous avez des projets mais vous craignez de vous lancer…Ce livre est pour vous!

Pas à pas, à la lecture de ce livre, vous prenez conscience que **votre crainte peut devenir une alliée, si vous cessez de la considérer comme votre ennemie.**

Ce livre est un miracle! Une prise de conscience que **tout peut changer dans votre existence si vous changez votre regard!**

Susan Jeffers vous invite à apprivoiser votre peur! **Elle ne propose pas de fausses solutions**, d'emblée elle vous apprend que la peur ne vous quittera pas! Il ne s'agit pas de cacher la peur, mais de la comprendre et d'écouter ses messages. Ce n'est qu'à ce prix que vous serez suffisamment armé pour sortir de votre zone de confort et accomplir de grandes choses!

Si vous voulez accomplir de grandes choses mais que vous n'osez pas faire le pas, vous devez lire ce livre! C'est une obligation!

Cliquez Maintenant sur ce lien Pour Découvrir ce livre!

Tremblez mais osez! – Susan Jeffers

Changer de vie cela à un prix!

Si vous voulez générer du changement réel dans votre existence, il ne vous faudra pas vous contenter de lire. Il faudra surtout profiter des conseils repris dans ces ouvrages, sortir de votre zone de confort et **passer à l'action**! Changer de vie c'est **une aventure formidable mais qui peut coûter cher! Cher en temps, en énergie…** Le chemin est parfois long et douloureux mais si vous en payez le

prix et que malgré les écueils vous gardez le cap, vous aurez rendez-vous avec une sensation incroyable: **La fierté et la joie!**

Maintenant c'est à vous de mettre la main, non pas comme moi au portefeuille, mais bien la main à la pâte pour obtenir du résultat et réaliser vos rêves!

Quant à moi, Je veux que ma vie continue à évoluer…

Laissez-moi donc dans les commentaires ci-dessous, les titres des livres qui ont bouleversé votre existence…

Je me ferai un plaisir de picorer dans la liste que vous m'avez laissé de quoi continuer à changer ma vie…

Et si vous voulez m'adresser des félicitations dans les commentaires pour la naissance de ma petite Octavie, je vous en prie! C'est tellement gai d'avoir des signes de reconnaissance…

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. *Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien :* j'ai aimé cet article *!*

* Note importante concernant le concours! Il s'agit d'un concours « artisanal » qui sera géré en bon père de famille par tirage au sort. Pas d'huissier, ni de règlement à consulter. Chaque mois une personne valablement inscrite à ma liste de diffusion sera tirée au sort pour recevoir un pack de 5 livres (valeur de plus de 70€). Les gagnants seront contactés par mail et verront leurs noms et prénoms publiés sur mon blog. Ils recevront leur prix par la poste. Concours réservé à la France et à la Belgique. Aucune plainte ne sera acceptée en cas de mauvais fonctionnement quel qu'en soit la cause. En cas de litige vous avez le droit de vous désinscrire de la liste de diffusion. Ce concours peut être arrêté sans préavis à tout instant.

3 livres pour mieux vivre

Par **Aurélie Lumeau** du blog Lumière Aurique

« Exploitez la Puissance de votre Subconscient » de Joseph Murphy

J'ai découvert ce livre à l'âge de 15 ou 16 ans. J'étais sans doute un peu jeune pour en comprendre toute la portée mais il m'avait déjà permis de confirmer ce dont j'avais conscience depuis toujours mais que la société faisait tout pour nous cacher : nous avons tous un pouvoir immense ! Le pouvoir de soulager nos maux, de faire disparaître nos peurs, de réaliser nos désirs... Bref ! Le pouvoir de créer notre vie toute entière !

Je me souviens combien la lecture de ce livre m'avait bouleversée à l'époque.

La vie suivant son cours, j'ai dû faire face à de nombreuses épreuves par lesquelles je me suis laissée submerger oubliant toutes les belles leçons enseignées par Joseph Murphy.

Et puis, un jour, environ 10 ans plus tard, je suis tombée sur ce livre qui "dormait" dans un carton. Je me suis alors souvenue de l'effet qu'il avait eu sur moi lorsque j'étais adolescente et je me suis replongée dedans. Je me suis amusée à transformer certaines formules d'autosuggestion qu'il proposait pour les adapter à mon cas. J'ai combiné le tout en un seul texte que je récitais chaque soir comme une prière.

Très vite, j'ai pu constater que ma vie prenait un autre sens... Je changeais progressivement d'état d'esprit, ma santé s'améliorait petit à petit et mon ambition faisait son grand retour m'invitant à mettre en place les gestes nécessaires afin de quitter l'usine pour me diriger vers un métier qui me permettrait de faire ce dont j'avais toujours rêvé : prendre soin de mon prochain...

« Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi » de Michel Odoul

Célèbre dans le milieu des thérapies alternatives, ce livre a été une véritable révélation pour moi. Ayant souffert, depuis ma plus tendre enfance, de différents troubles physiques (respiratoires, digestifs, dorsaux, dentaires...) et psychiques (dépression, anxiété, stress...), il m'a permis d'établir un lien entre les deux en m'initiant au décodage des "messages" envoyés par mon corps.

Le plus incroyable, c'est qu'en lisant les propos de Michel Odoul concernant la symbolique des différentes parties de notre corps, je me disais : "Mais bien-sûr ! C'est tellement logique !" En effet, cela semble tellement "couler de source" qu'on se demande pourquoi on n'y a pas pensé soi-même ! Il faut dire qu'on ne nous a jamais appris à penser de cette façon...

Quoi de plus naturel que d'avoir des problèmes de dos quand on en a "plein le dos" de notre travail ? Quoi de plus normal que d'avoir les sinus constamment bouchés quand on ne peut plus "sentir" notre situation (elle "sent mauvais") ?

Quoiqu'il en soit, lorsqu'une douleur ou un trouble quelconque survient, avant de consulter un médecin, j'ouvre le bouquin de Michel Odoul pour y lire la signification (si je ne la connais pas déjà... à force on apprend à décoder soi-même les langages de son corps !). Le simple fait de comprendre le "message" apporte déjà un soulagement et évite bien souvent la consultation médicale !

« Le Pouvoir du Moment Présent » de Eckhart Tolle

Ce livre est arrivé dans ma vie au moment où je commençais mon cheminement spirituel et m'a permis de comprendre à quel point nous étions (presque) tous manipulés – et même contrôlés – par notre propre mental. Celui-ci se nourrit de notre souffrance sous toutes ses formes (tristesse, angoisse, peur...) et nous incite à créer des situations dans lesquelles il pourra grandir davantage et devenir ainsi de plus en plus fort.

Eckhart Tolle nous livre ici de précieux outils pour nous aider à reprendre le contrôle de notre vie et à faire taire ce mental qui nous épuise en nous assaillant de pensées intrusives.

La lecture de ce livre m'a amenée à une telle prise de conscience que je me suis sentie propulsée ! C'était comme si toutes les questions que je m'étais posées depuis des années (sur des évènements de ma vie et sur la vie en général) trouvaient enfin leurs réponses. Tout s'éclairait soudainement ! De plus, au fil de ma lecture, il me semblait que ma compréhension des choses s'accélérait, que mon sens de l'analyse s'intensifiait !

Son enseignement me guide depuis près de deux ans et me guidera sans doute encore durant de nombreuses années.

Certains disent que les livres ne peuvent pas changer la vie de quelqu'un mais que ce sont les personnes elles-mêmes qui se changent. Je suis seulement en partie d'accord avec cela. Bien-sûr, nous créons les changements qui surviennent dans notre vie mais je pense que certains livres ont le pouvoir de changer les gens car les mots eux-mêmes ont un pouvoir immense ! Ils peuvent faire naître en nous une prise de conscience qui sera le point de départ de notre transformation. Toutefois, je pense qu'un même livre ne peut pas changer tout le monde de la même façon. Pour qu'il y ait ce changement, il faut que le lecteur soit ouvert au changement et prêt à l'accueillir...

Les trois livres que vous ne connaissez pas et qui ont changé ma vie

Par **Jean-Yves Ponce** du blog **Potion De Vie**.

Cet article est ma contribution dans le cadre du Festival ***« La croisée des Blogs »*** *organisé cette fois-ci par Olivier du blog Des livres pour changer de vie. Il s'agit de la 46e édition du festival qui regroupe différents articles de qualité venus des quatre coins de la blogosphère ! Ce mois-ci, le thème est »****Les 3 livres qui ont changé ma vie****« .* *(Cliquez sur la bannière pour accéder au site de la croisée des blogs.)*

Comment traiter de 3 livres qui ont le pouvoir de changer votre vie alors que vous risquez de tomber sur les mêmes à force de lire encore et toujours les mêmes exemples ?

Ceci dit j'ai quand même envie de vous parler de trois livres qui ont changé ma vie, **et que vous ne connaissez pas**. Mon but est de vous amener à réfléchir sur ce qui vous amène vraiment à changer de vie.

Est-ce la lecture ou bien l'après-lecture, les actions ?

Pour moi c'est clair, c'est cette dernière option qui compte. Et après avoir lu les modestes exemples de mon humble existence, peut-être que vous reconsidérerez votre choix des trois.

Car ce qui compte à mon avis, au-delà de la sélection, c'est **pourquoi** ils ont changé votre vie.

3 livres dont vous n'avez jamais entendu parler

Le labyrinthe de la mort. 1985.

Oui, c'est bien une bestiole avec plein de yeux qui patauge dans un bassin bizarre.

Il s'agit d'un livre dont vous êtes le héros. C'est un livre qui requiert des dés et un crayon pour jouer. Vous incarnez un personnage et vous vivez une histoire. Vous commencez à lire un paragraphe de l'histoire en question, et vous avez le choix entre plusieurs paragraphes numérotés pour la continuer. Si vous faites les mauvais choix, vous devez faire face aux conséquences.

Vous rencontrez ça et là des ennemis à vaincre (*à coups de jets de dés*) et votre but est de terminer l'histoire sans mourir. Parfois, vous avez des **énigmes** difficiles à résoudre pour débloquer la suite.

En quoi ce bouquin a été un tournant ?

Ce bouquin a une histoire pour moi. J'avais 9 ans et je passais pas mal de temps dans une sorte de garderie pour « grands ». A cette période, c'était pas les livres qui m'intéressaient, mais les figurines « *Musclor*« . Et il y en avait plein. Sauf qu'il arrivait un moment où il fallait que l'on aille jouer dehors.

Je détestais jouer dehors. Il n'y avait pas de Musclor, et j'étais nul au jeu de la tomate avec le ballon. J'étais souvent éliminé, alors je m'asseyais sur un banc et j'attendais que le temps passe pour pouvoir rentrer.

Un jour, j'ai vu une fille qui lisait toute seule dans son coin à l'autre bout du parc. C'était **Cécile**. Cécile était un peu plus âgée que moi si je me souviens bien.

Je me demande ce qu'elle trouvait de passionnant à lire des bouquins. Alors un jour **je lui ai demandé** (*de nos jours, on considérerait cela comme de la drague !).*

Elle me dit :

Ce livre est un jeu !

Alors on a commencé à lire cette histoire **ensemble**, en jouant notre personnage. Elle lisait bien. J'écoutais avec attention. C'était **passionnant**. Lorsqu'il fallut retourner à l'intérieur, nous n'avions pas fini notre histoire. J'étais sur ma faim. Je voulais absolument continuer l'histoire avec Cécile.

Ce livre n'est pas bien écrit, vous n'y apprenez aucune leçon de vie et il ne vous changera jamais **votre** vie. Mais c'est ce livre qui m'a donné le goût de la lecture, et c'est un tournant bien plus important à mon sens que n'importe quel autre bouquin.

Si vous voulez savoir le livre qui a changé votre vie, vous le trouverez en cherchant **le livre qui vous a donné le goût de lire**. Quand vous voyez l'importance de la lecture de nos jours, vous saurez que ce sera celui-ci qui aura changé le plus votre vie !

Je ne me souviens plus du titre exact. Je ne me souviens pas de l'édition, ni de l'année. Je me souviens que la couverture était blanche et que cette illustration figurait au milieu de l'ouvrage.

C'était un livre sur **les maisons hantées**.

Un jour je passais des vacances chez ma tante en Savoie. J'aimais bien aller chez elle pour deux raisons.

1- Elle faisait de la soupe de légumes dans laquelle je mettais plein de carrés de Tomme de Savoie.

2- Elle avait un grenier rempli de vieux bouquins.

Ce grenier, c'était vraiment une **bénédiction** pour moi. J'avais 13-14 ans (*oui, l'âge stupide*) et j'ai toujours été un grand rêveur, alors trouver des vieux livres garnis de poussière et parlant de choses occultes comme les maisons hantées, **je me sentais un peu comme un aventurier !**

Un jour j'ai pris ce livre, et j'ai commencé à le lire, le soir, seul dans ma chambre. Il était écrit comme un journal intime. C'était une famille qui décrivait les manifestations d'une maison dans laquelle ils venaient d'emménager.

C'était **terrifiant !**

Mais trop bien.

En quoi ce livre a changé ma vie ?

A la lecture de ce livre, je suis passé de la théorie à la pratique. Mon but était de **visiter des maisons hantées** avec des amis ! A 14 ans n'importe quelle maison abandonnée suffisait à passer pour une maison hantée !

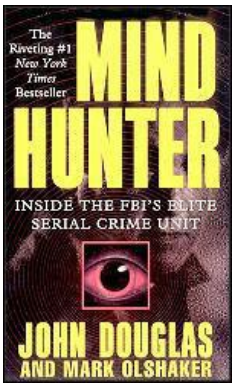
Alors mes amis et moi on écumait **les vieilles baraques abandonnées** dans les forêts, le long des voies ferrées. Ces visites, ces explorations secrètes sont parmi les meilleurs souvenirs que j'ai eu !

Que de rigolades, que de moments de frayeurs, que d'inconscience (parfois on bravait des chemins remplis de vipères pour accéder à certaines maisons !).

C'est **CE** livre qui m'a donné confiance en moi, qui m'a fait sortir de mon cocon. Avant j'étais un gars renfermé qui n'avait pas beaucoup d'amis. Mais ce livre a lui seul m'a fait fédérer une armée d'ados qui m'ont suivi dans des coins vraiment dangereux des fois.

Le jour le plus terrifiant ?

Celui où on est rentré dans une maison abandonnée, mais pas depuis si longtemps que cela. On s'approche de la table. **Le journal du jour même était ouvert**… On est parti en courant sans jamais revenir !


The Riveting #1 New York Times Bestseller
MIND HUNTER
INSIDE THE FBI'S ELITE SERIAL CRIME UNIT
JOHN DOUGLAS
AND MARK OLSHAKER

Mind Hunter : inside the FBI's elite serial crime unit 1995.

J'ai toujours été passionné par tout ce qui est polar psychologique, FBI, profiler etc. Un jour, en traînant aux confins du net, je suis tombé sur un livre écrit par un ancien agent du FBI qui était là au tout début, à la création du département des sciences du comportement.

Un peu le « papa » des profilers quoi.

Vous connaissez la série « **esprits criminels** » ? Sachez que 90% des épisodes sont tirés des livres de cet homme. En lisant ce livre, j'ai donc fait une plongée à travers le glauque, la limite du soutenable, la face noire du crime et de la nature humaine.

Amis de « mon petit poney », passez votre chemin !

En quoi ce bouquin a changé ma vie ?

Ce livre aussi a une histoire. Je l'ai acheté en même temps que plein d'autres livres beaucoup plus « fun » et agréables. Lorsque j'ai reçu mon colis avec les autres livres, je lai mis un peu de côté. Il avait un format poche, donc je l'ai glissé dans mon sac à dos (*celui que je prend une fois par an*) et **je l'ai oublié**.

Je n'y ai plus repensé jusqu'au jour où étant en vacances, quelques mois après, j'ai pris **une très grosse averse avec mon sac**. En sortant mes affaires pour les faire sécher, j'ai revu ce livre tout mouillé.

Je ne sais pas si vous voyez les formats de poche, mais ce sont des bouquins assez **solides** au final, vous pouvez les tordre et les passer sous la flotte, et vous pouvez encore les lire !

C'était le cas avec ce livre. Il était bien abîmé, mais néanmoins lisible. Je l'ai donc lu, **des mois après**.

J'ai relu ce bouquin plusieurs fois. J'en ai bien plus appris sur la nature humaine en le lisant qu'en potassant des bouquins universitaires de psychologie pendant des mois.

Comprendre autrui a toujours été **important** pour moi. Je voulais comprendre certains gestes, *certains moments où des vies qui me sont proches ont basculé.*

Ce livre m'a tout fait comprendre, et ce livre m'a montré que le plus important n'est **pas** de condamner mais de **comprendre autrui**.

Depuis, je cherche à comprendre autrui. Cela peut paraître con, mais depuis que je le fais, je ne suis plus le gars renfermé que j'étais.

Enfin plus trop.

La vie n'est pas finie. Tout comme vous, je croiserai la route d'autres bouquins qui changeront ma vie.

*Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "**Les 3 livres qui ont changé ma vie**" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : **j'ai aimé cet article !***

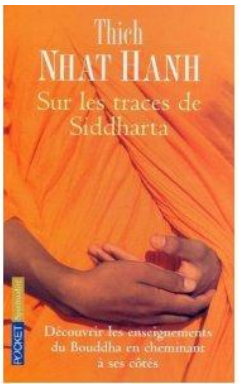
Les 3 livres qui m'ont décidé à devenir acteur

Par **Adrien Binh Doan** du blog Etre Acteur**.**

Cet article est ma contribution au festival La croisée des blogs, organisé ce mois ci par Olivier Roland du blog Des livres pour changer de vie. Olivier Roland est l'auteur du livre Vivez la vie de vos rêves grâce à votre blog*, un livre qui a aussi changé ma vie puisqu'il m'a incité a créer ce blog. Merci à toi Olivier !*

Sélectionner 3 livres qui ont changé ma vie a été plutôt facile au regard du grand nombre de livres que j'ai lu. Les livres qui ont changé ma vie m'ont incité à prendre une décision. Ils sont arrivés à un tournant de ma vie et m'ont permis de prendre une décision en me donnant une réponse à la question : Qu'est ce que je veux ?

***Sur les traces de siddharta*, Thich Nhat Hanh**



Je devais avoir une quinzaine d'années lorsque j'ai lu ce livre pour la première fois. Mon premier gros livre, 521 pages avalées en deux semaines de vacances. J'avais vu ce livre plusieurs fois dans le bureau de mon père et il m'avait toujours intrigué, qui était ce Siddharta ?

C’est à l’occasion d’un départ en vacances avec mes parents que je me suis décidé à l’emmener. Tout ce que je suis aujourd’hui découle de ce livre.

Siddharta Gautama dit Bouddha

Sur les traces de Siddharta raconte d’une manière très simple la vie de Bouddha et ses enseignements. Siddharta était un prince Indien beau et intelligent qui a renoncé à ses richesses et à son royaume pour trouver la réponse aux souffrances humaines. Après des années d’ascétisme et d’exercices spirituels, il a atteint l’illumination, l’état d’être au delà de la pensée. Il est devenu le Bouddha, l’éveillé.

Être heureux ici et maintenant

L’état d’éveil tel que décrit dans le bouddhisme est la transcendance de toutes les dualités, et la compréhension juste et totale de la réalité. Cet état d’éveil est un état de présence totale à l’ici et maintenant, au delà des pensées et des préoccupations de l’égo. C’est la source d’une grande joie intérieure et du bonheur véritable.

L’illumination

L’illumination se produit quand l’égo lâche prise et que notre vraie nature refait surface et se manifeste. On a alors la compréhension profonde du monde au delà des dualités. C’est la transcendance du bien et du mal, de la vie et de la mort, de l’existence et de la non-existence, etc… C’est la compréhension totale de l’unité de l’univers, il n’y a plus de distinction entre le moi et les autres. On ne fait plus qu’un.

On a tous un bouddha en nous

Cet état d’éveil est accessible à tous. Nous avons tous un Bouddha en nous, c’est à dire que nous pouvons tous atteindre l’illumination en pratiquant la méditation, l’attention à l’instant présent et en suivant un chemin spirituel. Un épisode du livre raconte la conversion d’un grand criminel par Bouddha qui a reconnût en lui sa véritable nature de Bouddha et lui a permis de l’exprimer.

Pour atteindre l’état de Bouddha, nous devons nous libérer de notre karma passé. Le karma représente l’ensemble des graines que nous avons semées et qui poussent dans notre conscience. Si nous semons de bonnes graines d’amour et de compassion, et que nous les arrosons régulièrement, ces graines poussent et portent leurs fruits. Il en va de même des graines de haine et de discrimination.

Selon le bouddhisme, atteindre l'illumination permet de se libérer du cycle de réincarnation et d'accéder au Nirvana, le paradis. Les êtres éveillés, les bouddhas qui font le vœu d'aider tous les êtres à atteindre l'illumination sont appelés Bodhisattvas. Ils continuent de se réincarner pour permettre à de plus en plus de monde de suivre le chemin spirituel.

Dans le bouddhisme Zen, le vœu de Bodhisattva est grandement valorisé.

La méditation : J'inspire – J'expire

La méditation est la pratique centrale du bouddhisme. Elle permet de se relier à l'instant présent en portant son attention sur ce qui est là maintenant, nos sensations, notre respiration. Selon Thich Nhat Hanh, la méditation sur la respiration est essentielle. C'est une méditation simple et accessible à tous, et une base solide dans la pratique.

J'inspire, je sais que j'inspire. J'expire, je sais que j'expire. C'est la première méditation que j'ai apprise en lisant *Sur les traces de Siddharta*. Assis sur mon lit dans ma petite chambre de vacance, j'ai commencé à méditer pour la première fois. 5 minutes, puis 10, puis un peu plus longtemps chaque jour. J'ai commencé à me libérer de mes pensées et de l'identification à mes pensées. J'ai commencé à me sentir plus serein.

La méditation permet de prendre conscience que nous sommes plus, beaucoup plus que nos pensées. En apprenant la méditation, vous apprenez à observer vos pensées et à les laisser passer en recentrant votre attention sur l'objet de votre méditation, par exemple la respiration.

En quoi ce livre a t il changé ma vie ?

Si je ne devais citer qu'un seul livre qui a changé ma vie, je citerai celui là. En le lisant, j'ai découvert un sens à ma vie. J'ai découvert que je pouvais être heureux et vivre dans le moment présent, et j'ai appris une méthode pour y arriver. Je me suis libéré d'une bonne part de mes inquiétudes par rapport à l'avenir et j'ai intégré la méditation à ma vie quotidienne.

J'ai plus tard fait le choix de devenir végétarien pour me mettre en accord avec mes convictions.

J'avais tellement appris en lisant ce livre que j'avais envie d'en apprendre encore plus. L'appétit vient en mangeant comme on dit. J'ai lu d'autres livres de Thich Nhat Hanh, et d'autres livres sur le Zen. En prenant cette habitude de lire et d'apprendre à travers mes lectures, j'en suis arrivé à lire des livres de développement personnel dans lesquels j'ai puisé beaucoup d'inspiration et de courage. Notamment le courage de suivre mon rêve.

Acteur, un métier Zen ?

C'est en lisant tous ces livres sur le Zen que m'est venue l'idée de devenir acteur.

Je cherchais un métier en accord avec cette philosophie de vie, je voulais un métier artistique qui me permettrait de pratiquer mon attention sur l'instant présent, tout en aidant les autres à s'éveiller.

Je voyais dans le métier d'acteur la nécessité d'être pleinement présent pour saisir l'impulsion créatrice et éviter d'anticiper la scène. Le travail de recherche sur les personnages me permettrait d'approfondir ma compréhension de l'humain et de développer ma compassion pour tous les êtres en me libérant du jugement. Et grâce à la notoriété et l'argent qu'apporte ce métier, je pourrais défendre les causes qui me tiennent à coeur. Et surtout, à travers les films et les personnages que j'incarnerai, je transmettrai une part de tout cela aux spectateurs.

Je savais que c'était le métier idéal pour moi, mais je n'avais pas encore pris la décision de m'y consacrer. Il m'a fallut un autre livre bien plus pragmatique pour cela…

Lien Amazon : **Sur les traces de Siddharta**.

Gérez votre temps : Trouvez votre équilibre entre charge de travail et temps libre, *James Manktelow*

boulot / perso
Mieux dans son job, mieux dans sa vie
Gérez votre
TEMPS
Trouvez votre équilibre entre charge de travail et temps libre
JAMES MANKTELOW

Même si je savais au fond de moi que je voulais devenir acteur, je ne croyais pas que c'était possible. Il m'a fallut du temps pour comprendre que c'était une question de choix.

Le deuxième livre qui a changé ma vie m'a permis de prendre conscience de ce que je voulais vraiment et de soumettre mes rêves au test de réalité.

J'étais encore professeur des écoles stagiaire quand j'ai bien pris conscience que si je voulais réussir quoique ce soit, je devais apprendre à m'organiser. En furetant dans les rayons de la librairie, je suis tombé sur ce livre : *Gérez votre temps : Trouvez votre équilibre entre charge de travail et temps libre*, un petit livre d'une centaine de page.

Savoir ce que l'on veut

La base de la gestion du temps est en fait de bien gérer ses priorités, c'est à dire savoir ce qui est important pour nous et ce qui ne l'est pas. Nous savons tous à un niveau plus ou moins conscient ce que nous voulons de la vie, mais il est plus rare de le mettre par écrit.

Mettre par écrit ce que l'on veut, c'est en garder une trace, c'est l'affirmer et l'assumer. Ce n'est pas toujours facile d'assumer son rêve mais c'est indispensable pour le réaliser.

Le premier chapitre de ce livre a changé ma vie, je me concentrerai uniquement sur ce premier chapitre : **Sachez ce que vous voulez**. Les autres chapitres concernent l'organisation, la gestion des obstacles et interruptions, la délégation des tâches, et l'utilisation des leviers.

Le plan 60

La première étape a été de me poser la question : en imaginant que je peux faire, être et avoir tout ce que je veux, à quoi ressemble ma vie à 60 ans ?

C'était une révélation pour moi.

Imaginez que vous avez 60 ans. En admettant que vous pouvez faire, être et avoir tout ce que vous voulez, à quoi ressemble votre vie ?

Notez tout ce que vous voulez être, ce que vous voulez avoir accomplit, ce que vous voulez avoir, faire etc… Ecrivez tout ça !

J'ai eu les larmes aux yeux quand j'ai vu écrit noir sur blanc pour la première fois que je voulais être acteur.

Le plan à 5 ans

J'avais une bonne liste d'objectifs que je voulais voir réalisés à 60 ans. Maintenant il me fallait ramener cette liste sur le moyen terme et fixer mes objectifs à 5 ans.

Cela permet de prendre conscience de la direction que nous prenons actuellement et de vérifier si ces objectifs sont en accords avec notre plan de vie à long terme.

C'est à ce moment que j'ai compris que si je voulais devenir acteur, je ne pouvais pas simplement attendre qu'on vienne me chercher. Je devais me fixer un objectif à moyen terme : prendre des cours.

Le test de réalité

Imaginez qu'il ne vous reste qu'un an à vivre, que voulez vous faire ?

En vous posant cette question, vous vous mettez face à la réalité et prenez conscience des choses que vous voudriez faire et que vous ne faites pas forcément. Vos rêves sont confrontés à la réalité de ce qu'est votre vie maintenant. Êtes-vous dans l'alignement de vos rêves ou non ?

J'ai pris une grosse claque en faisant ça.

Les objectifs de vie

Pour chaque liste, épurez vos objectifs pour garder les 5 plus importants par liste. Puis épurez encore pour n'en garder que 5 au total. Vous obtenez la liste de vos objectifs de vie, ce qui est vraiment important pour vous dans votre vie.

C'est marrant, en relisant aujourd'hui ma liste d'objectifs de vie de l'époque, je me rend compte que ma carrière d'acteur n'apparaît pas. Je me rends compte également qu'ils sont plutôt vagues et ne répondent pas vraiment aux critères des objectifs SMART…

Fixer des objectifs SMART

SMART est un outil mnémotechnique (cela signifie « intelligent » en anglais) pour se souvenir des critères pour fixer un objectif efficace. Un objectif doit être :

- **S**pécifique : soyez précis.
- **M**esurable : vous devez pouvoir vérifier que cet objectif est atteint
- **A**ccessible : Vous devez croire que vous pouvez y arriver
- **R**elevant : ce mot n'existe pas en français. Cela signifie que cet objectif doit être à propos de vous. Vous en êtes responsable.
- **T**emporalisé : Fixez une date à cet objectif.

En utilisant cet outil, vous mettrez en marche votre imagination. En répondant à ces questions, vous forcez votre imagination à visualiser la situation que vous voulez obtenir. Votre inconscient aura une direction vers laquelle aller.

En quoi ce livre a t il changé ma vie ?

En me mettant face à la réalité et en transformant mes rêves en objectifs, j'ai pris conscience du pouvoir que j'avais sur ma vie. Ma situation actuelle résultait d'un manque de choix. J'ai donc fait le choix de devenir acteur et j'ai trouvé des objectifs à court terme qui m'ont permis d'avancer vers la réalisation de mon rêve.

J'ai pris conscience que je devais agir. J'ai lâché la carrière de professeur des écoles et je me suis inscrit dans des cours d'arts dramatiques l'année suivante. J'avais acquis une plus grande confiance en moi due au simple fait de savoir ce que je voulais vraiment.

Lien Amazon : **Gérez votre temps : Trouvez votre équilibre entre charge de travail et temps libre**.

Etre Acteur, Michael Chekhov

Puisque que j'avais décidé de devenir acteur, il me semblait tout naturel d'orienter mes lectures vers ce métier et ses techniques. Le premier livre que j'ai acheté à ce sujet était *Etre Acteur* de Michael Chekhov. Ce livre n'a pas fini de changer ma vie et chaque fois que je le relis j'y puise de nouvelles inspirations.

Chekhov y aborde le travail de l'acteur dans son ensemble, du travail physique de base à la préparation d'un rôle en passant par le développement de la personnalité artistique, la composition, les genres etc… Je ne vais pas résumer la totalité du livre mais présenter simplement quelques apports majeurs.

L'imagination créatrice

L'enseignement de Michael Chekhov est principalement basé sur l'imagination créatrice. Pour lui, il existe un monde de l'imaginaire où les images, les personnages suivent leur existence propre. Le véritable artiste y accède et retranscrit ou interagit avec ces images.

L'imagination est la source du travail de l'acteur, c'est cette imagination créatrice qu'il doit s'efforcer de développer par des exercices.

Il est ainsi possible de voir la vie de son personnage et d'interagir avec lui en lui posant des questions. Il nous répond alors en nous montrant des images de sa vie.

Le lien corps-esprit

L'imagination agit directement sur le corps. Si vous imaginez que votre jambe est lourde, de plus en plus lourde, et que tandis que vous lisez ces mots vous sentez vraiment votre jambe s'enfoncer dans le sol, vous n'aurez pas grand chose à faire pour boiter naturellement.

Cette faculté de l'imagination à agir sur le corps est exploitée par Michael Chekhov pour créer des personnages.

Corps imaginaire et centre moteur

On utilise souvent l'expression « entrer dans la peau du personnage ». Avec Michael Chekhov, cette expression prend tout son sens. Avec le développement de l'imagination créatrice, il est possible de créer le corps imaginaire de notre personnage puis d'entrer littéralement dedans et de sentir ce corps. Les mouvements, les déplacements de ce corps sont ceux de votre personnage. Il est possible de se sentir très grand ou tout petit, avoir des muscles énormes, avoir les jambes très courtes etc… et cela va changer subtilement toute notre attitude.

En ajoutant un centre moteur, de nombreuses subtilités psychologiques peuvent se produire. Le Zen et les arts martiaux enseignent de maintenir notre attention sur un point situé dans le bas ventre à deux pouces en dessous du nombril. En faisant cela, vous vous concentrez sur un centre moteur qui changera immédiatement votre état d'esprit, vous donnant plus d'équilibre et de disponibilité.

Chekhov propose de travailler les centres moteurs en les imaginant à différents endroits du corps et de différentes formes. Si vous placez un centre moteur pointu au bout de votre nez, vous aurez une sensation très différente que si vous placez un large centre, flasque et lourd dans vos fesses… Tout

cela se fait avec l'imagination, et il n'y a rien d'autre à faire qu'imaginer, ressentir, et suivre son centre moteur.

Le geste psychologique

De la même manière que l'imagination agit sur le corps, le corps influence la vie psychique. Le geste psychologique est un outil permettant de donner corps à la volonté d'un personnage.

Trouvez un geste qui illustre le combat que mène votre personnage, un archétype qui symbolise l'objectif de votre personnage. Ce geste doit investir votre corps entier et avoir un début et une fin. Affinez ce geste jusqu'à ce que vous sentiez que c'est effectivement ce que veut votre personnage.

En langage psychologique, vous venez de créer une ancre. A chaque fois que vous referez ce geste, vous vous connecterez instantanément à votre personnage et à son objectif. En le répétant plusieurs fois, il renforcera votre volonté.

L'atmosphère et les sentiments individuels

L'atmosphère permet de se détacher des sentiments intérieurs du personnage pour en donner les caractéristiques à l'environnement. Chaque lieu, chaque environnement est porteur d'une atmosphère qui influe sur les individus. Une église par exemple a une atmosphère très forte. Cette atmosphère influence les sentiments individuels et le ressenti des personnes qui s'y trouvent.

Une personne ou un groupe de personne peut également influencer l'atmosphère mais deux atmosphères ne peuvent pas coexister. L'une l'emporte sur l'autre.

L'acteur doit collectionner les atmosphères et être capable de les déployer. Si vous devez jouer une scène qui se passe le jour de la fête nationale, vous pourrez recréer cette atmosphère autour de vous.

Chekhov conseille également d'observer les atmosphères et leur interaction avec les individus. Un enfant dans un musée, une personne triste dans un mariage, un groupe de touristes bruyants arrivant sur un lieu sacré etc… Comment l'atmosphère change ?

En quoi ce livre a t il changé ma vie ?

En lisant ce livre pour la première fois, j'y ai retrouvé une bonne partie de mes recherches personnelles dans le domaine de la spiritualité. J'entends spiritualité au sens du travail sur l'esprit.

A travers ce livre, j'ai trouvé l'application pratique au jeu d'acteur de tout ce que j'avais lu sur le Zen, la méditation, les arts martiaux, l'hypnose et les états modifiés de conscience.

En quelque sorte, ce livre m'a montré que j'étais sur la bonne voie et que tout ce qui m'intéressait jusqu'alors avait effectivement sa place dans le métier d'acteur.

Par ailleurs, les exercices donnés dans ce livre m'ont permis de développer mon imagination créatrice et j'ai de plus en plus de facilité à voir effectivement la vie de mon personnage défiler devant moi. Je sais quel acteur, quel artiste je veux être.

Lien Amazon : ***Etre Acteur*, Michael Chekhov**.

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : ***j'ai aimé cet article*** *!*

Ces trois livres m'ont accompagné durant ma reconversion professionnelle.

Par **Christian Maingret** du blog **Vidéo Tutoriel**

Je pourrais commencer par le premier livre, celui qui m'a aidé à prendre une de mes plus grandes décisions. Mais je vais plutôt, commencer par le dernier, celui qui m'attendait depuis bien longtemps sur les étagères de ma bibliothèque.

Ce livre, « Le Millionnaire Minute » de Mark Victor HANSEN et Robert G. ALLEN, je l'ai lu, il y a quelques années, plus exactement en 2004. Il m'avait plu dans sa conception, mais moins dans son contenu. Il faut croire qu'à cette époque, je n'étais pas encore ouvert à devenir un millionnaire en puissance.

Aujourd'hui, si j'ai deux choses à retenir de cet ouvrage :

1. Je suis déjà millionnaire, grâce à ma créativité et mes connaissances. Maintenant, il me suffit de tout mettre en place pour que cela fonctionne et c'est ce que je fais depuis quelques temps.
2. Dans le chapitre sur le marketing, il y a un sous-chapitre intitulé **l'antimarketing : attirer les clients idéaux**. Ce sous-chapitre est très court (une page et demie), mais résume à lui seul ma philosophie et celle de mon entreprise.

Comme beaucoup de personnes, vous connaissez certainement « le secret », « la loi d'attraction »… Le concept est d'attirer à soi ce que vous désirez réellement. Dans le cas de l'antimarketing, Il suffit de l'adapter à l'entreprise pour que cela fonctionne à merveille.

Comment faire ? Je ne vous indiquerai pas ici les quatre grandes questions que vous devez vous poser à propos de votre entreprise, mais elles sont essentielles et je vous en donne les grandes lignes.

- Décrire votre client idéal.

- Connaître ses valeurs.

- Établir ce que vous voulez offrir.

- Définir ce qui doit être amélioré dans votre entreprise pour attirer vos clients idéaux.

Si vous possédez ce livre, ouvrez-le à la page 358 et découvrez ces quatre questions. L'objectif principal est de définir au mieux ce que vous voulez que vos clients attendent de vous, ainsi vous verrez s'accroître rapidement votre entreprise.

Le second livre est : « Maître de l'argent » d'Annick Nénaird.

Depuis très longtemps, pour moi, l'argent n'est qu'une énergie qu'il faut faire circuler. Durant mes voyages dans les années 80, j'ai rencontré des populations diverses et variées qui vivaient avec le sourire du matin au soir malgré leur apparente pauvreté. Cette façon de vivre m'a conforté dans cette belle croyance.

À mon retour en France, j'ai gardé cette philosophie et j'ai vécu durant plus de 20 ans à découvert sans que cela me préoccupe plus que ça. J'avais une autorisation de découvert à ma banque de 3000 euros, alors j'en profitais pleinement.

Seulement, je n'étais plus seul. J'ai une famille et cette situation angoissait ma femme et mes enfants.

Un jour, un de mes fils m'a fait comprendre que si j'étais capable de vivre à moins 3000 sans jamais les dépasser, je pouvais tout aussi bien vivre à zéro et encore mieux à plus 3000.

Ma femme m'a présenté un article dans une revue. Le thème était simple « quel est votre rapport avec l'argent » et dans cet article, il y avait la référence du livre « le maître de l'argent » que je me suis empressé d'acheter. Cela a été pour moi une belle révélation. Depuis, ma philosophie n'a pas changé, il y a juste le chiffre à la banque qui, lui, a évolué.

Si vous avez des soucis d'argent, découvrez ce livre qui n'est en rien théorique. Il apporte une vision nouvelle qui pourrait vous ouvrir bien des portes et vous aider à remplir de nouveau votre porte-monnaie.

Pour finir, le livre qui a certainement tout débloqué.

Là non plus ce n'est pas l'ensemble du contenu qui m'a fait prendre conscience, mais plus une liste donnée à la fin du livre.

Cette liste énonçait les grands noms de ce monde qui ont été ou qui sont dyslexiques. En la voyant, je me suis dit que j'y avais, moi aussi, ma place et pas qu'au fond de la classe comme cela a pu être durant mes années d'enfance.

Ce livre **« Vive la dyslexie » de Béatrice Sauvageot** et la liste qui se trouve à l'intérieur, m'ont permis de créer mon entreprise et de gagner ma vie avec cette activité.

En tant que grand dyslexique, écrire un article comme celui que vous lisez présentement est parfois un véritable exploit. Cet article contient certainement toutes les imperfections que les instituteurs et les professeurs voudraient nous voir gommer ou ne plus faire. Heureusement qu'il y a maintenant les correcteurs, mais ils ne peuvent rien contre ma syntaxe.

Grâce à ce livre, j'utilise à 200 % ma différence qui a été pour moi trop longtemps un handicap. Aujourd'hui, c'est devenu mon outil de tous les jours. Je lui fais une confiance aveugle et il me le rend au quintuple.

Si j'avais une seule petite graine à planter en vous, elle se nommerait « confiance ».

Oui ! Faites-vous confiance en écoutant votre cœur.

Christian Maingret

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

3 livres pour changer votre vision de la vie

Par **Michel Liotard** du blog Changer Gagner**.**

Le temps des grandes vacances est venu. C'est aussi le temps des livres : plage et repos sont propices à la lecture.

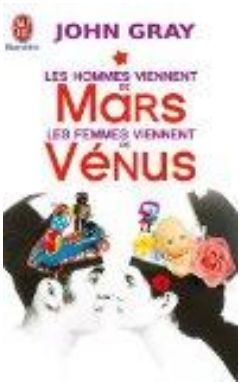
Sur le web c'est aussi la floraison des concours et autres évènements. Je participe pour la première fois au festival À la Croisée des Blogs.

Dans cette édition (supportée par le célèbre blogueur Olivier Roland, du blog Des livres pour changer de vie) le sujet est "**les 3 livres qui ont changé ma vie**".

J'ai eu du mal à faire un choix qui soit à la fois pertinent et original, car je lis beaucoup depuis longtemps. Mais finalement, j'ai trouvé et je me lance.

Il y a quelques années maintenant, j'étais **engagé dans la quête de l'Autre féminin**. Les hommes ne comprennent pas les femmes et la réciproque est vraie.

Le premier livre qui a modifié ma vision des choses est celui de **John Gray** : "**Les hommes viennent de Mars, les femmes viennent de Vénus**".



John Gray a choisi la ***métaphore*** de deux peuples venant de Mars et de Vénus obligés de bien s'entendre pour donner au monde entier, donc à moi, et peut-être, je l'espère, à vous, ***les clefs de la bonne entente entre hommes et femmes***.

On y apprend, par exemple, que :

- les hommes veulent donner des conseils aux femmes mais que celles-ci veulent être écoutées et rassurées
- les femmes cherchent à changer les hommes et à les aider mais qu'ils ne veulent pas
- les hommes sont comme des élastiques
- les hommes se réfugient dans leur caverne
- les femmes parlent (mais ça on le savait déjà !)

Ce livre m'a apporté une vision claire des femmes (en tout cas de la mienne). Et cela fait des années que cela dure.

Je vous souhaite donc, par l'entremise de ce livre, de trouver votre âme sœur et de la garder longtemps.

J'ai parlé d'âme ? Comme c'est bizarre. Car c'est le sujet du deuxième livre qui a changé ma vie.

Je suis de formation scientifique, ***plus habitué au rationnel qu'à l'irrationnel***.

À 14 ans je m'étais remis à lire Science et Vie, à 18 je lisais La Recherche et Pour la Science.

Mon parcours a ensuite bifurqué (tardivement) ***vers le spirituel***.

Et un livre m'a marqué plus particulièrement car il m'a guéri d'une maladie qu'ont beaucoup de mes contemporains occidentaux : ***la peur de la mort***.

Il s'agit du livre de ***Daniel Meurois et Anne Givaudan*** : "***Les neuf marches***".

Tenez-vous bien, car c'est ***une histoire à dormir debout***. Ces deux auteurs utilisaient depuis longtemps ***la projection astrale*** pour explorer d'autres mondes, quand ils furent invités par des entités de l'autre monde à ***suivre l'incarnation d'une âme*** dans un fœtus à naître.

Cet ouvrage pose donc comme acquis :

- qu'***il y a une vie après la mort***
- que ***la réincarnation existe***.

Je sais, c'est dur à croire, mais les livres que j'ai lus par ailleurs et les expériences que j'ai faites, notamment par rapport aux énergies et au ***Reiki***, me forcent à y croire.

La question pour moi n'est pas tellement de savoir si c'est vrai ou pas.

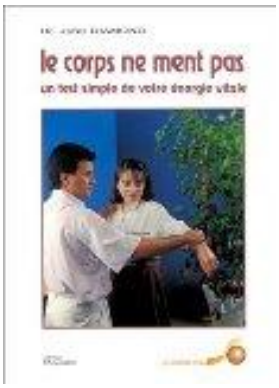
J'ai toujours trouvé insupportable l'idée que le néant nous attende après la vie.

Si, comme moi je l'ai été, vous êtes ***angoissé*** par la mort, je vous conseille de lire "Les neuf marches" car ***il va vous faire un bien fou***.

Après la spiritualité, la santé est une autre de mes préoccupations. J'ai découvert ***la médecine de l'énergie,*** le ***chi,*** il y a quelques années.

Je voudrais partager avec vous ce livre qui m'a fait prendre conscience que ***le corps humain n'est pas qu'une machine*** comme notre monde matérialiste voudrait nous le faire croire.

"Your body doesn't lie" est le titre orignal de cet ouvrage. En français le titre est "***Le corps ne ment pas***".



Et me voilà plongé dans la ***médecine énergétique*** et la ***kinésiologie***.

L'auteur ***John Diamond*** nous apprend que ***le monde qui nous entoure influe grandement sur notre vitalité et notre énergie***.

J'ai été étonné de savoir que l***a technique du test musculaire*** pouvait nous dire si un médicament, un aliment ou une pensée était bonne ou mauvaise pour nous. C'est stupéfiant, pourtant les kinésiologues s'en servent tous les jours.

Depuis je m'intéresse à tout ce qui touche à l'énergie vitale.

J'espère que vous saurez vous aussi profiter de cette occasion pour voir au-delà du bout de votre nez et vous extraire de ce monde matérialiste. Plus on entasse de biens matériels, de confort, moins on est heureux. ***Une autre voie existe***.

*Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "**Les 3 livres qui ont changé ma vie**" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !*

Merci à vous.

Michel.

3 livres pour changer votre vie, jouer au golf plus souvent et beaucoup mieux!

Par **Gino Lemoine** du blog **Vers La Réussite**.

Pour participer à l'évènement mentionné au bas de l'article, j'ai décidé de vous parler de **3 livres** qui ont déjà **changé ma vie** partiellement et qui le feront complètement sous peu, ces livres peuvent vous en apprendre beaucoup sur vous, sur l'**organisation** à avoir dans votre **vie personnelle et professionnelle**, sur le **webmarketing**, sur l'**efficacité**, sur votre **manière de penser** et encore plus.

Je vous présente les livres dans l'ordre dans laquelle je me les ai procurés. Le premier devrait vous surprendre mais lisez la description même si le sujet ne vous interpelle pas, je serai surement le seul à parler de celui-ci.

Pour les 2 autres, vous en aurez peut-être entendu parler ailleurs et si vous lisez les choix des autres participants à l'évènement, vous les reverrez probablement car ils sont devenus des incontournables.

#1 "Comment jouer au golf sans viser la perfection" de Bob Rotella :

Pourquoi vous parler d'un livre de golf dans un tel évènement?

Ce livre a surtout comme sujet la **psychologie du golf** et non pas l'amélioration technique d'un golfeur.

Votre façon d'aborder le sport et la **vie sera changée** par la lecture de ce livre, vous y apprendrez que :

- Même **les champions se "plantent" royalement** dans certaines situations.
- **Viser la perfection** peut vous nuire beaucoup.
- Etre agréable dans la vie est payant.
- Aider les autres permet de vous aider.
- **Souhaiter des malheurs aux autres** peut être dangereux pour vous.
- Avoir du plaisir en apprenant est l'idéal.
- Si vous **vous concentrez sur une cible précise,** vous avez **plus de chances de l'atteindre**, c'est vrai au golf et dans la vie.
- **Surmonter les obstacles** font partie du golf mais aussi de la vie!

Si vous pratiquez un autre sport que le golf, vous pouvez sans aucun doute transposer facilement les grandes lignes de ce livre qui permettront de **vous améliorer comme sportif et comme individu**.

Ce livre est rempli d'exemples pratiques et est écrit par Bob Rotella, un spécialiste de la psychologie sportive qui a aidé plusieurs athlètes à améliorer leurs performances mais aussi des gens normaux, j'ai beaucoup amélioré mon golf suite à cette lecture et je crois être devenu un bien meilleur compagnon de golf aussi.

Il y a aussi des exemples pratiques sur le sujet du football américain et du basketball

Je pourrais vous en parler encore plus en détail, mais rien de mieux que de lire soi-même, si vous voulez **vous améliorer dans votre discipline** mais surtout au golf, procurez-vous sans fautes : **"Jouer au golf sans viser la perfection".**

Vous pouvez aussi faire le parallèle entre le sport et votre vie.

#2 “La semaine de 4 heures” de Timothy Ferriss

Ce livre continue de changer ma vie et ma façon de penser, quoi qu’un énorme chemin est encore à parcourir dans mon cas sur ma relation avec l’argent et le business.

La semaine de 4 heures relate l’histoire d’un gars qui travaillait beaucoup (70 heures et plus par semaines) dans son entreprise, son entreprise se portait bien mais ça lui demandait beaucoup trop d’effort et il était sur le bord de flancher.

Il a décidé de foutre le camp dans un autre pays et de revoir le fonctionnement de son e**ntreprise “à distance”**, il a par la suite donné un tout autre sens à sa vie.

Sa période de réflexion lui a permis d’augmenter le chiffre d’affaires de son entreprise, d’améliorer ses processus, d’automatiser les tâches le plus possible et d’externaliser certaines tâches.

Au lieu de tout contrôler, Tim a décidé de se sortir du processus décisionnel pour qu’il puisse vivre ce qu’il appelle des mini-retraites, le but est de faire un projet générateur de revenu qui est le plus automatisé possible pour pouvoir recharger ses batteries par la suite en voyageant ou en pratiquant une activité qui vous apportera de la valeur ajoutée.

Il a ensuite écrit La semaine de 4 heures et continue à vivre ses rêves.

Son livre est ni plus ni moins qu’une recette pour **améliorer vos processus et vos résultats**.

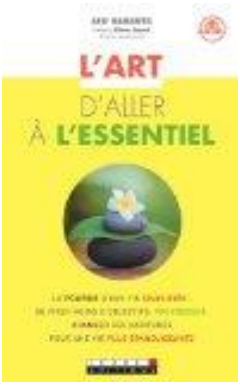
Il y a des histoires de gens dans ce livre qui vous feront réfléchir sur la **direction à apporter à votre vie**.

Procurez-vous “La semaine de 4 heures” si :

- vous êtes entrepreneur et que vous **passez trop de temps dans votre business**.
- Si vous êtes salarié et que **vous voulez travailler à distance**.
- Si vous voulez carrément **changer de vie**.
- Si vous voulez avoir **plus de temps pour vou**s en améliorant vos processus.
- Vous voulez connaitre des **outils efficaces de gestion**.
- Vous voulez avoir des **exemples pratiques** de business automatisés.

Je vous conseille très fortement d’investir dans **“La semaine de 4 heures”** pour **améliorer votre vie ou pour la changer** si vous êtes plus ou moins heureux présentement.

#3 “L’art d’aller à l’essentiel” de Léo Babauta



L’art d’aller à l’essentiel est un livre pour **simplifier votre vie** au maximum avec plein de trucs pratiques pour être plus efficace et devenir moins stressé dans la vie.

Si vous mettez en pratique tout ce qui est dans ce livre, vous vivrez presque à la vitesse d’une tortue, j’exagère un peu .

Sérieusement, **j’ai beaucoup gagné en tranquillité d’esprit** depuis que j’ai acquis ce livre quoi que je n’ai pas mis en application tout ce qu’il y a de proposé dans ce livre pratique.

Vous trouverez dans “L’art d’aller à l’essentiel”, les **6 principes de base de la simplification** et des trucs pour faire **des gains de temps énormes**.

Dans la première partie, Léo Babauta nous parle des 6 principes théoriques de sa méthode.

> En faire moins pour accomplir plus.
> Fixez-vous des limites.
> **Occupez-vous seulement de l’essentiel.**
> Faites une seule chose à la fois.
> Changez vos habitudes.
> **Commencez petit.**

La seconde partie est consacrée à la pratique et aux actions à mettre en place pour simplifier votre vie.

> Choisissez des objectifs à votre portée.
> **Simplifiez-vous la tâche.**
> Simplifiez la gestion de votre temps.
> **Simplifiez-vous l’email.**
> Simplifiez internet.
> **Simplifiez votre archivage.**
> Simplifiez vos obligations.
> **Simplifiez votre routine quotidienne.**
> Déblayez votre espace de travail.
> Ralentissez.
> Mince, tonique et en forme.
> **Soyez motivé!**

La partie #2 apporte des exemples concrets et si vous mettez en place 50% de ce qui est expliqué dans cette partie, vous aurez du temps à consacrer **aux choses les plus importantes de la vie** et vous les apprécierez plus.

Pour simplifier votre vie au maximum : **“L’art d’aller à l’essentiel”** est le livre à vous procurer.

Une Semaine de 4 heures simplifiée tout en améliorant votre golf, ça vous dirait?

Si vous mettez en pratique seulement une partie de ce que ces livres peuvent vous apporter, **votre vie s'améliorera,** c'est garanti!

Vous aurez des chances de **devenir un entrepreneur efficace qui a plus de temps pour l'essentiel en ayant simplifié au maximum vos processus et votre vie.** Vous aurez plus de temps pour jouer au golf ou pratiquer votre activité fétiche.

Vous ne ferez pas que pratiquer une activité mais vous y deviendrez bien meilleur que la moyenne des gens!

Ces 3 livres seront un grand pas vers votre réussite.

Je vous le souhaite ardemment.

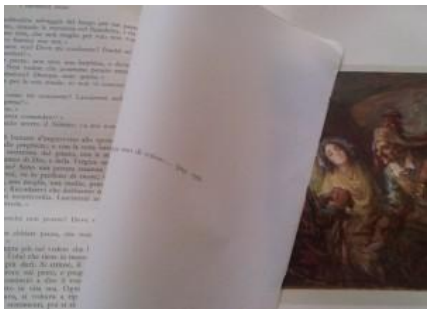
Gino

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog ***Des Livres Pour Changer de Vie****. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : À venir*

Cet évènement est aussi en relation avec La croisée des blogs que je vous invite à visiter en cliquant sur l'image suivante:

Trois livres qui ont changé ma vie

Par **Danièla Bannino** du blog **Le futur que je mérite.**



Je suis née dans une famille italienne, peu aisée. Orsolina et Giuseppe mes parents s'étaient mariés par procuration car les événements ne leurs permettaient pas d'être ensemble en ce jour important. Ma mère a rejoint son époux et tous deux ont commencé leur vie commune à Rome. Guiseppe était chauffeur de maitre dans une maison bourgeoise sur la « piazza del popolo », Orsolina enseignait le français aux petites filles de la maison.

En cadeau de mariage il leur fut offert par leur employeur une très belle édition de 1927 d'un roman « **d'Alesandro Manzoni » « I Promessi Sposi » (les fiancés)** .

Ce livre était le seul livre de la maison pendant toute ma petite enfance, j'avais juste le droit d'en écouter la lecture de quelques pages faite parfois le soir par ma mère, mais surement pas de tourner les délicates pages de vélin pour découvrir les belles planches en couleur qui me faisaient rêver, et de toutes façons il me semblait trop grand, trop lourd pour moi. Je l'ai retrouvé au décès de mes parents, il a 85 ans aujourd'hui depuis son édition, bien sur il est plus petit que dans mes souvenirs mais il est certain que ce livre m'a donné soif de lecture, de toutes ces lectures dont j'ai été privée et que je rattrape à présent.

Plus loin dans ma vie ayant des premières responsabilités de cadre commercial ,j'ai eu la chance d'entrouvrir la porte de l'épanouissement personnel en participant à des cours de parole en public « Dale Carnegie » en tant que participante puis assistante pendant trois sessions , le début d'un parcours initiatique. C'était à Lyon à l'hôtel Sofitel, très belle expérience que ces cours dans les années 78..le temps passe vite mais je me souviens de mon discours qui m'avait valu à l'unanimité « le grand prix de la colère «, sur le thème du machisme dans le monde du travail.

Et oui, c'était encore le début de ma vie professionnelle, difficile d'accepter qu'en tant que commerciale il fallait « en faire dix fois plus » qu'un garçon pour réussir .Ma colère est retombée

mais Je garde en souvenir le » stylo gravé prix de la colère » dans un tiroir. Un livre de Dale Carnegie m'a beaucoup aidé il ne vieilli pas lui, il est intitulé **,triomphez de vos soucis , vivez que diable** , les couvertures ont changé mais le contenu reste toujours d'actualité et de grand secours.

Dés que l'on commence à s'intéresser au développement personnel on devient vite avide de livres d'inspiration.

Plus qu'un livre, le troisième, s'étudie, s'emploie chaque jour. C'est un véritable programme pratique pour assimiler la voie vers un nouveau monde d'accomplissements personnels.

Sa lecture se fait au travers de dix rouleaux de la réussite à dérouler tour à tour. Il suffit d'accorder dix minutes par jour soit trois lectures par rouleau sur chaque thème, et changer de thème toutes les cinq semaines. Ainsi le programme entier dure quarante cinq semaines et vous pourrez noter votre progression, votre subconscient s'imprégnant de ces formules du succès.

Des milliers de personnes, doivent leur réussite aux formules contenues dans les rouleaux de Og Mandino.

Voici quelques extraits de mes rouleaux préférés

Dans la vérité, la seule différence entre ceux qui ont échoué et ceux qui ont réussi, la différence est dans leurs habitudes. Les bonnes habitudes sont la clef à tout les succès. Les mauvaises habitudes sont la porte ouverte vers l'échec. Ainsi, la première loi que j'obéirai, qui précède toutes les autres est – j'adopterai de bonnes habitudes et j'en deviendrai l'esclave. Enfant j'étais un esclave de mes impulsions; Maintenant je suis attentif à mes habitudes. J'ai laissé ma volonté libre ces années à des habitudes accumulées et les contrats passés de ma vie ont déjà marqué mon chemin qui menace d'emprisonner mon futur. Si donc je dois être un esclave des habitudes, qu'il s'agisse au moins de bonnes habitudes. Que mes anciennes habitudes soient détruites et de nouveaux sillons tracés pour recevoir les bons grains. J'adopterai de bonnes habitudes et deviendrai leur esclave. (Extrait, Rouleau I)

Je persévérerai jusqu'à réussir- *Extrait, Rouleau III*

Je persisterai jusqu'à ce que je réussisse. J'essayerai, et j'essayerai, et essayerai encore. Chaque obstacle que je considérerai comme seul détour à mon but et à un défi à ma profession. Je persisterai et développerai mes qualifications comme le marin développe les siennes, par la persévérance pour surmonter la colère de la tempête. Comme lui, je persévérerai jusqu'à réussir. ……Tant que j'aurai un souffle de vie , je persisterai, car je connais maintenant l'un des principes les plus importants de la réussite :si je persévère assez longtemps , je gagnerai.

Je vous engage à découvrir la suite de ce livre intitulé « **Le plus grand secret du monde » de Og Mandino, en cliquant ici .**

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Les 3 livres qui ont le plus influencé ma vie

Par **Grégory Pujol** du blog **Deviendra Grand.**

Bonjour ami butineur ! Première visite sur mon blog ? Et bien merci de m'accorder de votre temps ! N'hésitez pas à **vous abonner pour être sur de ne rien louper**.

Participez au Blogsurfing 2012 : écrivez un article sur Deviendra grand et soyez publié dans un guide numérique !

Sur ce blog, je vous propose assez régulièrement des livres qui peuvent avoir une vraie plus-value, une réelle influence sur votre vie. Vous pouvez d'ailleurs trouver tout cela dans mes chroniques de livres ou des suggestions de lecture. Je vous ai aussi recommandé de lire régulièrement dans une de mes leçons mensuelles.

Preuve s'il en est besoin que j'estime que la lecture est essentielle et que trouver les bons livres est important.

Participer à la Croisée des blogs de ce mois, dont le thème est « 3 livres qui ont changé votre vie », est donc relativement normal.

Pour autant, je vais commencer par m'inscrire en faux par rapport au thème. Ou plutôt par rapport à la formulation …

Cet article est ma contribution au festival « À la croisée des blogs» proposé par la communauté de développement personnel. Ce mois-ci, l'organisateur est Olivier Roland, du blog Des livres pour changer de vie. Il nous propose le thème « 3 livres qui ont changé votre vie ». J'essaie d'y apporter ma modeste contribution …

Non, un livre ne changera jamais votre vie

Voila, c'est dit. Ou plutôt c'est écrit.

Oui, lire est essentiel.

Oui, trouver de bons livres est important.

Oui, un bon livre peut influencer votre vie.

Non, **un livre ne changera pas votre vie**. Qu'il soit bon ou mauvais. Qu'il fasse 50 ou 500 pages.

Un livre peut aussi changer votre vie s'il vous sert d'arme, de contrepoids, de cale, d'allume-barbecue ou de marche-pied. Est-ce pour autant la fonction première du livre ? Non. Il reste un outil, et rien d'autre.

Il y a un seul élément qui pourra changer votre vie. Ou plutôt, **une seule personne pourra changer votre vie : vous**.

Un livre pourra vous influencer, vous inciter à passer à l'action, vous indiquer une voie, vous donner des méthodes et des outils, vous inspirer.

Mais **le meilleur des livres ne fera rien pour vous si vous, vous ne faites rien pour vous**.

Donc lisez mon article et tous les autres articles de cet événement, inspirez-vous en pour choisir des livres. Puis lisez-les et inspirez-vous en pour … **agir**.

Mes 3 livres et une combinaison 4 + 7 + 4

Bon. J'en ai fini avec ma minute rebelle.

Je vais maintenant revenir au sujet initial et vous livrer les **3 livres qui ont ~~changé~~ le plus influencé ma vie**.

Ces 3 livres restent dans le thème de ce blog et ont déjà été évoqués par ailleurs sur ce blog. Rien de bien nouveau donc si ce n'est le rappel de l'importance que je leur accorde.

Ces 3 livres se résument à cette combinaison : 4 heures, 7 habitudes, 4 accords.

Mais avant de vous en parler, il faut que je vous parle du seul et unique livre qui a vraiment influencé ma vie.

Le seul et unique livre qui a vraiment influencé ma vie

Le problème, c'est que je ne m'en rappelle plus :-(

Je suis bien incapable de vous en donner le titre, l'auteur, le thème, l'année de publication, la couverture, le genre, le style, … Rien. Absolument rien.

Le seul élément dont je me rappelle, c'est que **c'est ce livre qui m'a donné envie de lire**.

En fait, j'ai toujours aimé lire … des bandes dessinées ! Et j'aime toujours ça. Car ce n'est pas un genre uniquement destiné aux enfants. Mais un livre peut apporter bien plus qu'une bande dessinée …

Il y a eu un livre, un jour, qui m'a donné envie de lire. Je veux dire lire un livre que je choisis puis que je lis uniquement parce que je le décide. Et pas parce que un prof me le demande. Ou bien ma mère.

Non. Moi et uniquement moi.

Parce que j'aime ça. Parce que ça m'aide à m'évader ou à apprendre. Parce que ça m'aide à progresser et à m'améliorer.

J'ai eu cette chance. Et je vous souhaite la même : trouver un livre qui vous donne envie de lire.

Bon, revenons à mes 3 livres : 4 heures, 7 habitudes, 4 accords.

« La semaine de 4 heures » de Tim Ferris

Ce livre est plutôt étonnant. Il vous parle à la fois de développement personnel, d'organisation, de productivité et même d'attitude de vie. Il vous parle aussi de marketing et d'entrepreneuriat. Voila un curieux mélange qui fait craindre le pire. Et il faut bien reconnaître qu'il n'est réellement bon dans aucun de ces domaines car ne donnant jamais toutes les clés.

Pourtant …

Pourtant, ce livre est magique. Et c'est cela qui le rend étonnant. Car, outre le fait qu'il ne vous laissera pas indifférent (vous aimerez ou vous détesterez), il a aussi la fâcheuse tendance, si vous adhérez, à vous ouvrir les yeux et à vous mettre face à vos insuffisances.

Me concernant, il aura eu un double effet. Un peu comme le double effet Kiss Cool. Tout d'abord une énorme claque, celle qui réveille délicatement, puis un bon gros coup de pied au cul, celui qui fait avancer.

Le gros point positif est, qu'en terme de productivité, il vous donne les 2 conseils les plus importants qu'on puisse vous donner. Les exemples et situations sont forcément orientés, et peu de bémol n'est mis sur les quelques précautions à prendre. Mais, clairement, l'essentiel à connaître en productivité est dans ce livre.

En termes de développement personnel et d'attitude de vie, l'auteur vous parle de ce qui lui convient et lui correspond. Peut-être que le choix ne sera pas le même pour le lecteur. Mais la question du mode et des choix de vie est posée avec une telle force que, forcément, cela vous interpellera et vous fera réfléchir.

Concernant le marketing et l'entrepreneuriat, je suis plus dubitatif. Disons que je reproche une présentation trop simpliste et lapidaire. Après lecture, le risque de croire que c'est simple et rapide est trop grand.

Sur bien des points, donc, ce livre ne m'a pas donné de plan de bataille précis ou de mode opératoire clair.

Mais en termes d'impulsion initiale, je n'ai pas trouvé mieux. Et lorsque je ressens le besoin d'un petit coup de pouce supplémentaire, j'y retourne :-)

Je n'ai jamais écrit de revue pour ce livre. À corriger rapidement …

« Les 7 habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent » de Stephen Covey

Ce livre vous permettra de prendre de la hauteur dans votre vie, de façon pragmatique et structurée. On y parle un peu de productivité. Et on y parle surtout de prise de conscience, de prise de responsabilité

et de prise en main de sa vie. Tout cela avec 7 habitudes progressives s'appuyant les unes sur les autres et formant un ensemble cohérent.

Ces 7 habitudes sont relativement simples à comprendre mais plus difficiles à mettre en œuvre. Elles sont cependant la base sur laquelle vous construirez votre vie et vous épanouirez. Elles sont présentées comme étant des principes universels et intemporels : je pense que cela n'est pas bien loin de la vérité.

Ce livre m'a fourni les quelques clés nécessaires pour initier le renouveau dans ma vie et de bien jolies pistes de réflexion.

J'ai publié une chronique de « Les 7 habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent », de Stephen Covey. Vous pourrez y trouver une explication et un avis plus détaillés.

« Les 4 accords toltèques » de Don Miguel Ruiz

J'ai été particulièrement bluffé par ce livre. Bluffé par sa simplicité et par sa portée. Car avec 4 simples accords, cet ouvrage vous propose de revoir de fond en comble vos rapports avec les autres et avec vous-même, et de grandement modifier vos exigences et vos attentes. Afin que tout cela soit en accord avec vous-même et de vous accepter enfin tels que vous êtes vraiment.

Cet livre vous propose un code de conduite, sous la forme de 4 principes à respecter au quotidien. Ces 4 principes sont extrêmement simples, mais plus difficiles à mettre en œuvre ! Ils sont surtout d'une portée et d'un impact grandissime.

J'ai publié une chronique de « Les 4 accords toltèques » de Don Miguel Ruiz. Vous pourrez y trouver une explication et un avis plus détaillés.

Conclusion

Voila donc les 3 livres qui ont le plus influencé ma vie :

- « La semaine de 4 heures » de Tim Ferris ;
- « Les 7 habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent » de Stephen Covey ;
- « Les 4 accords toltèques » de Don Miguel Ruiz.

Non. La formulation est inexacte. Ces livres n'ont pas influencé ma vie. Ces livres influencent ma vie encore aujourd'hui.

Ces 3 livres se complètent l'un l'autre et constituent, pour moi, une espèce d'Étoile du Berger, de boussole :

- « La semaine de 4 heures » me rappellent de faire des choix de vie et d'agir vers des objectifs soutenant ces choix de vie ;
- « Les 7 habitudes » me donnent une démarche pour me projeter dans le futur et agir dès aujourd'hui ;
- « Les 4 accords toltèques » me fournissent les clés pour m'accepter, me faire accepter, accepter les autres et conserver des attitudes de vie respectueuses de chacun.

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

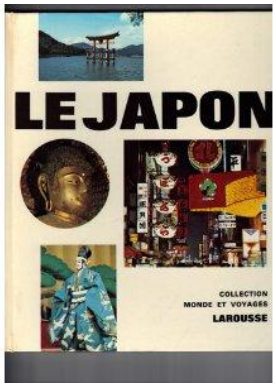
Les 3 livres qui ont modifié ma vision du monde

Par **Mickaël Plasse** du blog Wikoaching**.**

Cet article est ma contribution au festival inter-blog de ***à la croisée des blogs****, organisé par developpementpersonnel.org. Il s'agit de la 46e édition, qui est organisée par Olivier du blog Des livres pour changer de vie.*

Je vous propose de découvrir les 3 livres qui ont enclenché en moi de profonds changements à titre personnel et qui d'une manière ou une autre ont participé à mon évolution.

Le Japon édition Larousse de 1971



Que peut bien faire un livre sur le Japon sur un blog dédié avant tout au développement personnel ?

En quoi ce livre a t-il bien pu changer ma vie ?

Voici des questions bien légitimes, auxquelles je vais tenter de répondre.

Quand j'ai appris à lire (vers mes 5-6 ans), je m'entrainais sur les livres que j'avais chez moi. Il y en avait pas mal dont des « Dis pourquoi » (encyclopédie pour enfant), des tas de romans, quelques livres de voyages (Grèce, France, Ile de la Réunion, etc) et parmi eux ce livre sur le Japon.

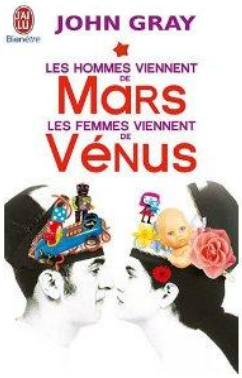
Ce livre, je l'ai lu et relu des dizaines de fois, je l'ai gardé des années mais je l'ai perdu de vue dans un de mes innombrables déménagements. Cependant ma passion pour le Japon et sa culture ont démarré avec lui.

C'est ce livre qui m'a donné envie d'en savoir plus sur cette culture japonaise dont l'art traditionnel donne l'impression de transpirer la philosophie zen de partout.

Depuis j'ai lu beaucoup sur la philosophie zen (Taisen Deshimaru, etc), le Bushidô, le Dô in, l'Aïkidô, etc. J'ai même appris le japonais pour mieux m'imprégner de leur philosophie et de leur schéma de pensée. Je lis aussi beaucoup de manga, surtout ceux avec un fond philosophique ou une histoire inspirante comme : *les fils de la terre* ou *je ne suis pas mort.*

On peut donc vraiment dire que ce livre a changé ma vie.

Les hommes viennent de Mars, les femmes viennent de Vénus



J'ai vécu avec une mère célibataire et 2 sœurs pendant des années, j'ai croisé la route de pas mal de filles dont l'une d'elles est devenue ma compagne depuis maintenant 10 ans et j'ai 3 filles (et un garçon).

Toutes ces années, je m'étonnais de certaines bizarreries féminines.

- Pourquoi parlent-elles tout le temps ?
- Pourquoi font-elles plusieurs choses en même temps, alors que j'en suis incapable ?
- Pourquoi un « Fais comme tu veux ! » est synonyme de « Quoi que tu décides je ferai quand même la gueule ! » ?

- Pourquoi changent-elles d'humeur si vite et sans prévenir ?
- …

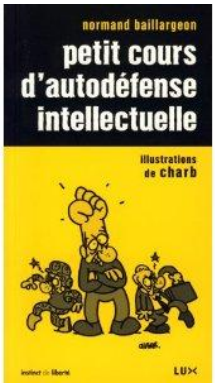
Toutes ces questions, je me les suis posées et j'en suis arrivé à un ultime questionnement :

« Les femmes viennent elles de la même planète que nous autres les hommes ? »

Et puis j'ai entendu parler de ce livre et je me suis dit : « j'avais raison ! Tout s'explique » et je l'ai lu.

Depuis j'ai appris à mieux supporter certains « défauts » féminins tout en prenant conscience des miens.

Petit cours d'autodéfense intellectuelle



Courant 2011, je suis tombé sur « le petit cours d'autodéfense intellectuelle » de Normand Baillargeon par le plus grand des hasards. Le dessin de couverture m'a intrigué et le titre m'a interpelé.

Ce livre, dont le but est de promouvoir la pensée critique, offre quelques bases de rhétoriques, de statistiques, de probabilités, et plein d'autres techniques pour entrainer son esprit à être moins influençable.

Je connaissais quelques techniques utilisées en vente et en marketing mais j'étais loin de me douter de l'importance, primordiale, d'éveiller son esprit critique et de s'armer ainsi contre les manipulations.

C'est d'ailleurs ce livre qui m'a donné l'envie de créer ce blog dédié au coaching mental et physique, à l'esprit critique et à l'autodéfense intellectuelle.

Et vous quels sont les livres qui ont changés vos vies ?

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. ***Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !***

3 livres qui ont changé ma vie… et pourraient bien changer la vôtre !

Par **Cédric** du blog **Techniques de méditation**.

Les 3 livres qui ont changé ma vie

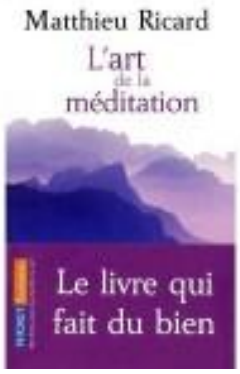
Dans le cadre du festival A la Croisée des Blogs, je partage ici avec vous 3 livres m'ayant fortement influencé.

A différentes périodes de ma vie, chacun d'entre eux à joué un rôle clé dans mon évolution, m'accompagnant sur mon chemin, participant à mon développement personnel. Je vous invite à découvrir ma sélection !

Les 3 livres qui ont changé ma vie

Le premier ouvrage a participé à me faire apprécier la méditation, le second le développement personnel ainsi que les incroyables possibilités de l'être humain, le troisième quant à lui m'a appris la joie de l'instant présent, la découverte et l'esprit du voyage.

L'art de la méditation, de Matthieu Ricard

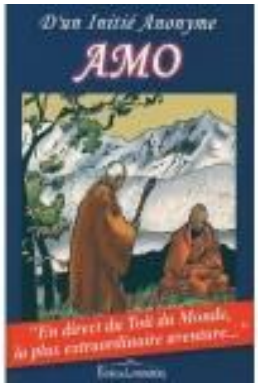


L'art de la méditation de Matthieu Ricard

Le premier ouvrage, déjà présenté comme le meilleur livre pour apprendre la méditation, a été rédigé par Matthieu Ricard. Il s'agit d'une part d'une excellente introduction à la pratique méditative et d'autre part d'une façon d'appréhender la vie en cultivant le bonheur. Ses leçons pleines de sagesse vous accompagneront en effet tout au long de votre vie !

Ce livre m'a indiqué de nombreuses voies me permettant d'améliorer mon état d'esprit quotidien ainsi que les bases de la pratique méditative. Je le relis avec grand plaisir et le conseille à toute personne en quête de bonheur !

Amo : Récit initiatique, d'un Initié Anonyme



Amo d'un Initié Anonyme

Cet intriguant récit du voyage d'un allemand dans l'Himalaya vous emmènera au cœur d'une aventure extraordinaire. Vous lirez comme un roman passionnant le journal de bord de Frère Amo, un homme se rendant sur l'un des sites sacrés de la maîtrise initiatique. Il va y suivre un enseignement ésotérique unique, au delà de toutes les religions, vous faisant découvrir les « pouvoirs secrets » que chaque être peut développer.

Cet ouvrage a répondu à nombreuses de mes questions sur la vie, la mort et notre potentiel spirituel. Je le trouve porteur d'espoir et le recommande donc vivement !

Petit traité sur l'immensité du monde, de Sylvain Tesson

Petit traité sur l'immensité du monde de Sylvain Tesson

L'écrivain voyageur Sylvain Tesson vous fera (re)découvrir les joies du nomadisme. Ses récits de vagabondage joyeux, rédigés comme une poésie, vous ferons rêver et vous donneront l'envie de découvrir le monde.

Ce texte m'a beaucoup touché et m'a donné l'impulsion nécessaire à la réalisation de l'un de mes rêves. Suite à cette lecture, j'ai en effet réalisé un voyage au long cours en Asie. J'y ai appris énormément et me sers au quotidien des leçons tirées de ce périple ! Grâce à ce voyage, j'ai entre autres compris ce qui unit tout les hommes, développé l'émerveillement et la compassion et appris à relativiser.

J'espère vous avoir donné l'envie de feuilleter ces ouvrages ! Et vous, quels sont les livres vous ayant le plus marqué ?

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

P.S.

Oui, le titre est un clin d'œil au dernier ouvrage de la psychologue Jeanne Siaud-Facchin sur la méditation !

3 livres, 3 prises de conscience

Par **Cindy Theys** du blog Nomadity Confiance en soi**.**

Cet article est ma contribution au festival de la Croisée des blogs du mois de juillet sur le thème ***« 3 livres qui ont changé ma vie »****. Cette édition est organisée par Olivier Roland du blog Des livres pour changer de vie.*

Choisir 3 livres qui ont changé ma vie n'a pas été évident.

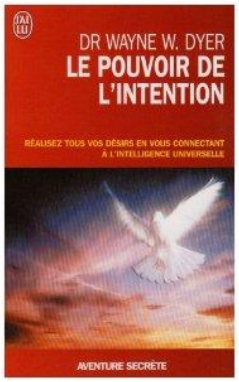
D'abord parce que j'adore lire et que j'ai envie de partager avec vous plein de livres intéressants.

Et en même temps est-ce qu'un livre peut vraiment apporter un changement significatif dans ma vie ?

Oui, à condition d'aller plus loin que la simple lecture. S'il n'y a pas de mise en pratique, un livre vous apportera juste de nouvelles connaissances.

Le premier livre dont j'ai envie de vous parler est **« Le pouvoir de l'intention » de Wayne Dyer.**

Je me souviens encore du jour où je l'ai acheté. Je venais d'une formation sur le leadership et la formatrice avait parlé de l'intention. Je n'y ai plus trop pensé mais lorsque je suis arrivée à la librairie j'ai immédiatement été attirée par le livre « Le pouvoir de l'intention ».


DR WAYNE W. DYER
LE POUVOIR DE L'INTENTION
RÉALISEZ TOUS VOS DÉSIRS EN VOUS CONNECTANT À L'INTELLIGENCE UNIVERSELLE
AVENTURE SECRÈTE

Le docteur Dyer nous explique dans son livre que lorsque nous sommes connectés au champ de l'intention, nos projets se réalisent. L'intention est différente de la volonté, du mental. Il ne s'agit pas de se concentrer sur quelque chose et d'y penser constamment. Il s'agit d'avoir un objectif précis et ensuite de lâcher prise. C'est ce que certains appellent aujourd'hui la loi d'attraction. Personnellement, je préfère le terme « intention ».

Il existe **4 étapes pour activer le pouvoir de l'intention** : la discipline, la sagesse, l'amour, l'abandon.

Avoir une image claire, visualiser ce que vous voulez obtenir, faire comme si vous l'aviez déjà, permet de vous connecter plus facilement à l'intention.

Pour Wayne Dyer, **l'intention à 7 visages.** Et pour vous connecter au pouvoir de l'intention vous devez être en harmonie avec celui-ci en incarnant ses 7 visages : la créativité, la bonté (envers soi, les autres, la vie), l'amour, la beauté, l'expansion, l'abondance, la réceptivité.

Vous trouverez également dans ce livre les **7 étapes pour vous défaire de l'emprise de votre ego.**

- Cessez d'être constamment offensé.
- Cessez de toujours vouloir gagner.
- Cessez de toujours vouloir avoir raison.
- Libérez-vous de votre besoin de supériorité.
- Libérez-vous de votre besoin d'en avoir toujours plus.
- Cessez de vous identifier à vos accomplissements.

Le point fort du livre est qu'il propose plusieurs exercices et un mini programme pour augmenter les vibrations de votre énergie.

J'ai expérimenté chaque exercice et je me rappelle avoir répété pendant des jours :

« Je suis ici pour une raison précise, je peux accomplir tout ce que je désire et je le fais en harmonie avec la force créatrice de l'univers qui pourvoit à tout. »

C'est un des premiers livres qui m'a vraiment aidé à travailler sur moi-même, à être davantage dans l'être plutôt que dans le faire.

Et cela a pas mal fonctionné pour moi au niveau des résultats. Je voulais une nouvelle maison. J'ai focalisé mon intention en me visualisant dans la maison. Et j'ai obtenu la maison de mes rêves. J'avais envie d'un changement au boulot. Il suffisait que j'y mette assez d'intention et je l'obtenais. C'est devenu mon mode de fonctionnement depuis 5 ans et cela me réussit plutôt bien

Ce livre m'a aidé à prendre conscience que j'ai la capacité d'accomplir tout ce que je désire.

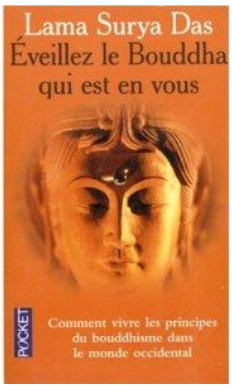
« Tout ce que je désire » à condition que ce soit juste pour moi et les autres. Le pouvoir de l'intention ne répond pas aux désirs égoïstes et aux intentions malveillantes. C'est également ça qui m'a plu. Pas de compétition mais une capacité d'aider les autres parce que l'on est en harmonie avec les 7 visages de l'intention.

Le second livre dont j'aimerais vous parler est **« Éveillez le Bouddha qui est en vous » de Lama Surya Das.**

« Réveiller le bouddha en soi, c'est lâcher prise … »

Ce livre propose une approche de la philosophie bouddhiste très simple et accessible aux occidentaux. Le but n'est pas de vous convertir au bouddhisme. Vous trouverez dans ce livre des **pistes pour vivre de façon plus sereine, pour vivre davantage l'instant présent.**

« Ce que l'on cherche se trouve toujours ici même. Mais on est soi-même d'ordinaire ailleurs : et c'est là que le bât blesse … »


Lama Surya Das
Éveillez le Bouddha qui est en vous
POCKET
Comment vivre les principes du bouddhisme dans le monde occidental

Lama Surya Das vous propose de **suivre l'Octuple sentier de l'éveil.**

Première étape : la vision juste. Il s'agit de porter un regard sur le monde sans illusion, sans interprétation ou distorsion.

Deuxième étape : l'intention juste. Il s'agit d'éliminer les intentions nuisibles et de choisir la compassion comme chemin de vie.

Troisième étape : le parole juste. Dites la vérité, abstenez-vous de mentir. Il s'agit de s'exprimer de façon authentique avec des mots qui reflètent l'amour, l'ouverture.

Quatrième étape : l'acte juste. Un comportement positif entraînera des résultats positifs. On peut résumer l'acte juste au vieux principe « Traite les autres comme tu aimerais qu'il te traite. »

Cinquième étape : le juste mode de vie. Ce chapitre traite surtout du travail et de l'argent. Il s'agit de trouver sa vocation. « Le juste mode de vie correspond à un travail qui nous développe en même temps que nous le développons. »

Sixième étape : le juste effort. Le mot « effort » est à comprendre ici comme persévérance, autodiscipline, patience, … Le développement de la conscience de soi demande du temps et de la persévérance. « Ce n'est pas en tirant chaque jour sur la tige des fleurs qu'on les fera pousser plus vite ; on risque même d'entraver leur floraison naturelle. On peut en revanche optimiser leur potentiel de croissance en les soignant intelligemment avec juste ce qu'il faut d'eau, d'air, de soleil et d'engrais. »

Septième étape : la juste vigilance. Il s'agit de porter l'attention sur ce que vous dites et sur vos actes. C'est faire les choses en conscience, vivre l'instant présent.

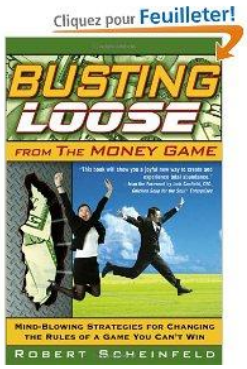
Huitième étape : la juste concentration. C'est la capacité à méditer.

Le livre est rempli d'exemples concrets, petites histoires, exercices pratiques (questionnement, visualisation, respiration, méditation).

L'étape qui me parle le plus est celle du « juste mode de vie ». C'est quelque chose que j'avais commencé à mettre en place avant la lecture du livre. Celui-ci m'a apporté des éclairages intéressants pour poursuivre ma réflexion. Il propose également en fin de chapitre un mini coaching pour trouver votre vocation authentique. C'est une remise en question que je fais régulièrement afin de me rapprocher de plus en plus de qui je suis vraiment.

Ce livre m'a également permis de prendre conscience que je pouvais davantage vivre l'instant présent. Il est arrivé à une période où j'étais énormément dans le faire, dans obtenir des résultats. Si vous pratiquez les exercices, cela va vraiment vous aider à acquérir une paix intérieure.

Le troisième livre que j'aimerais vous présenter est un livre que je viens tout juste de terminer. Il apporte un regard neuf sur l'abondance et la spiritualité. Pour le moment, il est seulement disponible en anglais. Il s'agit de **« Busting Loose from the money game » de Robert Scheinfeld.**


Cliquez pour Feuilleter!
BUSTING LOOSE
FROM THE MONEY GAME
MIND-BLOWING STRATEGIES FOR CHANGING THE RULES OF A GAME YOU CAN'T WIN
ROBERT SCHEINFELD

Selon Robert Scheinfeld, nous jouons au jeu de l'argent. Nous jouons à ce jeu sans nous poser de questions sur les règles. Nous acceptons ces règles comme si elles étaient gravées dans la pierre.

Voici les 3 règles principales de ce jeu :

1. Nous disposons d'un stock limité. Nous devons être prudents et responsable pour protéger notre argent.

2. L'argent est quelque chose d'extérieur, séparé de nous. Il faut aller à l'extérieur pour en ramener dans sa vie.

3. Il faut travailler dur et de façon plus intelligente si on veut gagner plus d'argent.

Ces règles sont en réalité des **fausses croyances**. Vous n'êtes pas obligé d'accepter les règles traditionnelles. Vous pouvez créer votre propre jeu.

L'auteur vous propose des exercices à mettre en pratique pour créer votre propre jeu.

Il aborde également les grandes questions :

Qui suis-je ?

1. « Un être spirituel qui vie une expérience physique. »
2. Je suis un être infiniment puissant. J'ai le pouvoir de créer tout ce que je veux. Je suis naturellement abondance.

Pourquoi suis-je ici ?

Je suis venu pour jouer un jeu !

Quelle est ma mission ?

Ma mission est de jouer au jeu humain et d'en tirer tous les bénéfices d'un jeu : fun, divertissement, challenge, …

En tant qu'être illimité, si je veux jouer à un jeu qui comporte des restrictions, je dois créer un personnage principal (moi), d'autres joueurs et un terrain de jeu.

Le jeu humain comprend 2 phases :

La phase 1 : Vous mettez en place un système créatif pour cacher qui vous êtes vraiment. Vous êtes convaincu d'être limité. Vous jouez en fonction de vos valeurs et croyances, ce que vous pensez bien ou mal, possible ou impossible.

La phase 2 : Vous commencez à sentir un inconfort. Vous sentez que vous avez une mission plus élevée. Cet état va vous mener au point de libération. Il va vous permettre de quitter le jeu pour exprimer qui vous êtes réellement.

Vous pouvez avoir l'impression au départ que l'auteur répète du connu et que cela ressemble aux nombreux livres de développement personnel. En allant plus loin, vous vous rendrez compte qu'il vous propose une approche différente. D'ailleurs Robert Scheinfeld considère les outils de visualisation, la loi d'attraction, la PNL, … comme des outils qui nous maintiennent dans la phase 1. Ils nous font croire qu'il est possible de changer mais ne fonctionnent pas sur le long terme de façon consistante.

Je trouve cette méthode vraiment géniale. Je ne vais pas vous dévoiler le processus. Je pense que cela ne vous servira à rien si vous ne lisez pas le livre entier. J'ai réussi à me débarrasser de nombreuses peurs et inconforts liés à l'argent. Et le plus intéressant c'est que vous pouvez utiliser ce processus pour toutes vos peurs et croyances et pas seulement celles liées à l'argent.

Pour moi cela a été une belle prise de conscience au niveau de mes croyances sur l'argent et l'abondance.

*Cet article participe à **l'évènement inter-blogueurs** "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. **Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien :** j'ai aimé cet article ! Vous pouvez aussi le partager via les réseaux sociaux.*

Je vous invite à lire la **contribution des autres blogueurs**. Vous trouverez les liens vers les différents articles sur developpementpersonnel.org

Vous avez lu un de ces livres ? Vous avez d'autres livres à proposer ? Donnez-moi votre avis en commentaire.

Merci George, Philippe et Michelle pour ces 3 livres !

Par **Jean-Philippe Policieux** du blog **Any Ideas**.

*Petit intermède dans notre série sur la gestion du temps car je participe à la **valse des invités** organisée par le blog Des livres pour changer de vie, en partenariat avec La Croisée des Blogs, sur le thème "Les 3 livres qui ont changé ma vie".*

Beaucoup de livres ont contribué à me faire avancer c'est donc difficile d'en choisir seulement 3 et de dire qu'ils ont fait tout le boulot ! 😀

J'aurais pu en choisir d'autres, des livres plus connus, des livres uniquement orientés développement personnel ou management mais parfois les réponses se trouvent ailleurs. Les 3 livres que j'ai choisis n'ont presque aucun rapport avec la gestion du temps ou la gestion de projet. Mais ils m'ont aidé à **franchir** à chaque fois **un cap important** chacun à leur manière que ce soit sur un plan **personnel** ou un plan **professionnel**. Les voici :

Négociations sensibles : Cessez d'être otage et reprenez la main !

de George Kohlrieser

> Si comme pour moi, la **négociation** n'est pas votre fort, c'est un livre que je recommande vivement pour avancer sur le sujet. Le livre va bien au-delà du traditionnel gagnant – gagnant et ne répertorie pas des techniques commerciales affutées. Il traite des **aspects humains**.

Pourquoi des négociations sensibles ?

Voir sur Amazon

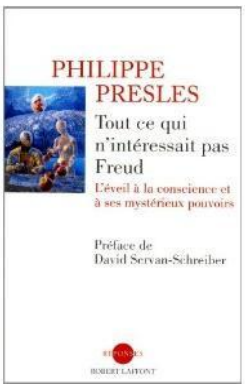
Figurez-vous que l'auteur est un négociateur … **en prise d'otages** ! en matière d'expérience de négociation, il n'y a pas mieux, n'est-ce pas ? On ne parle donc pas de négocier une nouvelle planche de surf sur le site *leboncoin.fr* ou un avenant au contrat d'une valeur de quelques milliers d'euros. Les **enjeux** sont beaucoup plus importants, et on ne sort pas d'une telle négociation en se disant qu'on se rattrapera à la prochaine …

L'auteur y parle d'**état d'esprit**, de maîtrise des émotions, d'attitude positive, de bases de sécurité dans le but d'établir un dialogue sain et constructif. Sans cela, vous risqueriez de devenir otage à votre insu !

Ce livre m'a apporté de la **confiance** pour aborder une négociation au sens large, pour être mieux dans mes **baskets** pendant le dialogue, d'y aller plus **sereinement**. Cela m'a permis également d'avancer sur une **peur du conflit** (c'est quand même parfois plus facile de l'éviter..) et d'apprendre à **relativiser** l'importance du résultat.

Les **anecdotes** décrites dans le livre sont très prenantes car elles sont lourdes de conséquences mais les concepts qu'il traite sont du coup percutants et parfaitement illustrés. On **retient donc beaucoup mieux** les techniques, l'approche, l'état d'esprit dans lequel aborder une négociation. Bref, pour voir la négociation autrement !

Tout ce qui n'intéressait pas Freud : L'éveil à la conscience et à ses mystérieux pouvoirs



Voir sur Amazon

Je suis convaincu que beaucoup de choses n'intéressaient pas Freud, bien évidemment, il ne faut pas s'arrêter au titre..

J'étais d'abord sceptique, je craignais un ouvrage imbuvable sur la **conscience** comme on peut en lire souvent mais ce livre m'a finalement mis une claque ! Voire plusieurs. le genre de claque qui vous fait poser le livre sur vos genoux et vous fait **soupirer de compréhension**, ça vous dit quelque chose ?!

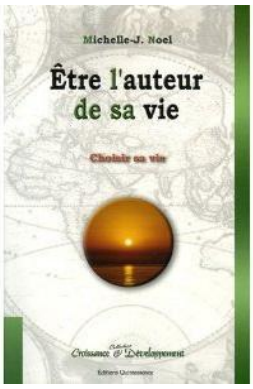
Il aborde le fonctionnement de notre cerveau de manière concrète, illustrations, études et exemples à l'appui. Il y évoque une deuxième naissance, le « **saut** » où l'on prend conscience du monde vers l'âge de 5 ans. Il y parle de conscience sans être barré, réalisant un **difficile équilibre** entre science, spiritualité et psychologie. Il réussit l'exploit de relier le sujet de la conscience spirituelle à des situations de la **vie quotidienne** : la gestion de la frustration avec le test du **chamallow**, les effets de la consommation de la télévision sur la conscience, le mensonge comme étape dans l'évolution de la conscience, …

Rien que d'en parler ça me donne envie de le relire ! Le style de l'auteur est **limpide**, il est tout bonnement étonnamment **passionnant** pour ce type de sujet, même après une dure journée de travail !

Ce livre m'a **ouvert** l'esprit (la conscience ?), ça parait peu et extraordinaire à la fois.

Etre l'auteur de sa vie : Choisir sa vie

de Michelle J. Noel



Voir sur Amazon

Des bouquins de Programmation Neuro-Linguistique (**PNL**), il y en a des tas, de tous les styles, de toutes les sortes et je suis loin de les avoir tous lus. Et puis à quoi bon, après tout ce qui compte c'est la pratique. Je me suis formé à la PNL sur 2 années, jusqu'au niveau **maître praticien**. Pourtant, ce livre-là m'a permis d'atteindre encore un niveau supérieur de compréhension. Et pas besoin d'être

formé pour le comprendre ! Comme des **travaux pratiques pour manager sa vie au quotidien**, ou comme l'éclair qui relie le ciel à la terre, comment la PNL s'applique de manière très concrète dans la vie de tous les jours pour créer sa vie comme on le souhaite. Les **nombreuses anecdotes** tirées de l'expérience de l'auteure sont riches d'enseignement et illustrent parfaitement son propos.

Comment se **libérer** des pensées négatives, comment bien **définir** ce que l'on souhaite, comment **penser** pour bien se lever le matin, **vivre** ses valeurs en harmonie avec les autres, …

Ses explications sont d'une simplicité formidable, systématiquement illustrées d'exemples et accompagnées de **techniques efficaces et pragmatiques** bien évidemment issues de la PNL. *Etre l'auteur de sa vie* est donc différent des approches habituelles souvent trop conceptuelles ou classiques dans ses exercices. C'est un véritable guide au quotidien de la PNL. Contrairement à beaucoup d'autres livres, je l'ai relu avec grand plaisir un an plus tard et m'y réfère régulièrement pour ses mises en pratiques. Un grand merci Michelle Jeanne !

Ces 3 livres me sont tombés dessus par hasard : vu dans un magazine, aperçu à la télévision ou suggéré par un ami. Et ils m'ont aidé à grimper un peu plus haut à chaque fois, non pas en les empilant (!) mais en restant ouvert à ce qu'ils pouvaient apporter. Désormais, je fais bien attention à ce qui « se présente » comme lecture, il s'y cache généralement une très bonne surprise..

Et vous ? Quels sont vos 3 livres à qui vous en devez une ?

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Booster son esprit d'entreprise avec 3 lectures indispensables

Par **Philippe Grandfond** du blog La Lettre de l'Auto Entrepreneur.

Qui osera dire qu'il n'a pas été bloqué au moins une fois dans sa volonté d'entreprendre ? J'imagine que cela vous est arrivé d'innombrables fois, comme la majorité d'entre nous. Le pire est que vous pouvez vous retrouver bloqué à des étapes différentes de vos projets. Dans de telles situations, comment faire pour se libérer de ces obstacles ?

C'est un peu comme un écrivain, face à sa page blanche, trahissant généralement une mauvaise préparation de son projet d'écriture. Pour un projet d'entreprise, c'est cependant dès que l'on a une idée que l'on peut avoir du mal à aller au-delà. Ensuite, ce blocage a de multiples raisons de revenir de plus belle, notamment à cause des nombreux domaines pouvant concerner un tel projet.

Depuis quelques années, engagé sur les projets des autres, je travaille à mes heures perdues sur des projets plus personnels qui dépassent dorénavant le cap de l'idée, ce qui ne simplifie aucunement leur conception, bien au contraire : entrer dans les détails d'un projet amène de nouvelles problématiques, dont on ne trouve pas nécessairement de réponses immédiates, ce qui peut amener régulièrement à le laisser de côté un peu trop longtemps. Assez frustrant.

Solution

J'ai heureusement trouvé des solutions pour résoudre cette problématique récurrente. Selon le stade du projet envisagé, je jette mon dévolu sur un livre sortant du lot, en réalité, un parmi trois livres de chevet. Je m'y replonge partiellement, mais sûrement. Pour moi, c'est un moyen infaillible pour me déconnecter du quotidien au sens propre comme au sens figuré : Internet m'immobilise derrière mon ordinateur, passant d'une tâche à une autre, en prenant à peine le temps de respirer. Avec un livre, j'éteins tout et je reprends le temps de lire sereinement.

Cela peut paraître curieux de conseiller ces trois livres, d'autant qu'il doit exister des tas d'autres ouvrages susceptibles de remplir un rôle similaire. Néanmoins, à mon avis, ils peuvent servir à anticiper vos questionnements futurs liés à votre projet, ce qui fait que vous avez une vision plus concrète de ce qui vous attend, de ce qu'il faut prévoir, ce qui vous permet d'envisager le projet dans son ensemble, sans devoir attendre d'être sur place, le nez dans le guidon.

Bon sens et pragmatisme, les deux mamelles de la réussite, pourrait-on dire, si je devais résumer leur utilité commune. Cependant, leur intérêt va bien au-delà et je serai ravi de connaître vos opinions au sujet de mon trio de chevet, 3 lectures indispensables qui m'ont pour le moment bien dépanné dans ma démarche (préalable) d'entrepreneuriat.

Conception

En dépit d'un côté fourre-tout, le livre **Service compris 2.0** (Philippe Bloch) porte bien son sous-titre : **360 idées pour améliorer la qualité de service à l'heure d'internet**. Cela peut paraître très ciblé de porter son attention sur la relation client, mais c'est un point de départ tout ce qu'il y a de plus pertinent pour une entreprise moderne.

C'est assez amusant de voir que ce type de livre est généralement constitué d'une multitude d'évidences. Pour autant, j'ai pu voir de trop nombreuses entreprises de près démultiplier les erreurs en matière de relation client. La plus récurrente consiste à prendre des décisions stratégiques à partir non pas de la réalité, mais d'un postulat menant à des actions qui ne peuvent qu'échouer. Ainsi, au lieu d'être à l'écoute du client, on préfère jouer la facilité et penser pour lui, quitte à prendre le risque de se tromper, ce qui est tout simplement un comportement irresponsable dans une entreprise.

Lorsque vous lirez ce livre, vous vous rendrez compte que l'impact des idées soumises va au-delà de la relation client, votre responsabilité ne concerne donc pas uniquement vos clients, mais aussi vos collaborateurs et tout autre intervenant connexe. A ce sujet, vous noterez d'ailleurs à la lecture des thèmes similaires entre ce premier livre et le troisième (**Rework**), ce qui, selon moi, est un signe qu'ils sont tous deux dans l'air du temps, avec un soupçon d'avance.

Il serait vain de résumer 360 idées, mais disons qu'ici, on aime le client, on le dit haut et fort, on le respecte et on fait tout pour tenir compte de ses réactions, de ses actions, pour mieux tenter de le satisfaire, pour qu'il revienne, pour qu'il parle de votre entreprise en bien et surtout pour qu'il lui permette de vivre un peu plus longtemps que les autres. Ce qui nous change de l'entreprise du siècle dernier.

Création

Vient le temps où, après avoir pensé un projet d'entreprise durant des mois voire des années, vous allez devoir passer le cap ultime de la création d'entreprise. Dans un genre totalement différent du précédent livre, je conseille la lecture d'un livre qui s'autoproclame lui-même **l'anti-manuel** de ce stade crucial (et néanmoins pas le plus passionnant). Il s'agit de **Créer son entreprise** (Patrick Joly).

Le titre est simple, mais le livre l'est également. Parfois un peu trop synthétique, il a le mérite de l'être, contrairement à d'autres, trop pointus pour que l'on puisse aisément s'imprégner des notions essentielles de la création d'entreprise. Libre à vous, par la suite, d'utiliser d'autres ressources pour compléter l'information initiée dans cet ouvrage pratique pour chaque domaine concerné.

Car c'est l'intérêt de l'ouvrage, il vous permet d'avoir un oeil large de tous les aspects élémentaires du sujet sans être lourd à digérer pour un premier pas vers les vastes réflexions à entrevoir liées à des domaines très variés.

Ainsi, l'ouvrage est un bon moyen de s'initier à certaines notions (comptabilité, gestion) qui doivent être comprises bien avant de créer son entreprise et non à la dernière minute, tout en mettant un pied dans les concepts de business models et de business plans, le financement comme le management, etc. De manière à la fois réaliste et digeste.

Gestion

Vous avez sans doute déjà entendu parler du livre **Rework – Réussir autrement** (Jason Fried, David Heinemeier-Hansson) ? C'est devenu une référence à juste titre. Le livre reste accessible, mais apporte des pistes pour voir, sous un nouvel angle, les situations que vous risquez de rencontrer lorsque vous aurez une entreprise à gérer au quotidien. Or, il n'est pas dit que vous aurez le recul à ce moment-là pour prendre conscience du désastre commis pour cause de débutantisme. C'est donc bien avant qu'il vous faut réfléchir à votre manière de manager.

Par exemple, la réunionite aiguë, qui ne connaît pas déjà ? Après avoir lu ce livre, j'ai hurlé au loup face à une réunion devenue hebdomadaire avec un client, là où je ne l'aurais probablement pas fait auparavant. Une réunion qui impliquait pour moi une heure aller et une heure retour sans aucun gain à la clé, à part me faire perdre mon temps et donc mon argent.

Les erreurs de gestion des uns ne doivent pas devenir les erreurs de gestion de votre future entreprise et ce n'est pas parce que les autres les pratiquent, dépourvus de conscience, que c'est une bonne chose.

Le livre vous force à revisiter les comportements dont vous avez peut-être été témoin et qu'il peut parfois être préférable de ne pas reproduire.

Même s'il faut savoir en prendre et en laisser, vous gagnerez beaucoup à prendre note de ce qui peut correspondre à la vision que vous vous faites progressivement de votre projet. Au final, soyez plus malin que les autres, d'autant que les auteurs ont réfléchi à votre place sur le fondamental. Le plus important reste à faire.

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Les trois phares qui m'ont menée à bon port.

Par **Dominique Chayer** du blog **Relaxation Hypnose**

Par ordre chronologique, je vous présente ici trois livres qui m'ont grandement inspirée, qui ont contribué à ma façon d'être, de penser et d'agir.

Le premier s'intitule « ***Le meilleur des mondes*** », écrit par Aldous Huxley en 1931. Il s'agissait d'une lecture obligatoire lors de mon cours de philosophie. Ce roman décrit une société utopique où tout est parfait et où tout le monde est à sa place (ou enfin presque...)

À l'ère de cette civilisation, tous les enfants sont créés en laboratoire et reçoivent des traitements qui déterminent leur statut social et leur emploi futur. Ils reçoivent des enseignements, durant leur sommeil, qui les conditionnent à être de bons consommateurs et à être socialement actifs pour le bon fonctionnement de l' « État Mondial ». Pour leur bonheur et pour leur éviter de ressentir des émotions, des pilules de « Soma » leur sont distribuées et chacun se satisfait de la place qu'il occupe au sein de la communauté... sauf Bernard Marx. Ce dernier n'est pas comme les autres : **il aspire à plus**. Il s'intéresse aux « Sauvages », ces humains qui n'ont pas été civilisés et qui vivent en retrait dans des réserves. Il affectionne la poésie de Shakespeare, qui est pourtant prohibée dans ce monde. De plus, il ressent des sentiments pour une femme, Lénina, ce qui est complètement anormal pour un « humain civilisé ».

La description de cette société imaginaire, qui évoque pourtant certaines réalités, m'a un peu bouleversée. Je me suis identifiée à Bernard Marx, personnage principal, qui cherche à voir autrement et à penser différemment de la masse. Sans le savoir à ce moment précis, ce livre avait déjà semé une graine dans mon esprit.

Quelques années plus tard, en choisissant un livre au hasard dans une librairie, j'ai fait la découverte du premier livre de Pierre Morency : « ***Demandez et vous recevrez*** ». L'auteur est un physicien un peu fou, curieux, qui expérimente les lois du succès et qui prétend que le monde n'est pas comme on le conçoit. Selon lui, son livre n'aurait pu contenir que 24 pages, mais il a eu la gentillesse de satisfaire notre intellect en développant l'idée maîtresse de son livre : « ***vos pensées sont créatrices*** ». C'est pour cela qu'il faut « demander » et « demander gros! » comme le dit si bien l'auteur. Avec une relativisation et un humour surprenants (et parfois choquants), il nous amène à remettre en question nos croyances et notre point de vue sur le monde. Voulant chasser les croyances qui nous limitent et cherchant à nous inculquer une nouvelle façon de penser plus utile et libératrice, il nous invite à

pratiquer certains exercices loufoques comme sourire béatement devant des inconnus dans un ascenseur. « ***Quitter le chemin et laisser ses traces*** », tout en « ***s'amusant et en profitant du paradis terrestre*** », tout cela me plaisait bien comme concept. Un livre à relire lorsqu'on retombe dangereusement dans la routine et nos fausses croyances. Pierre nous laisse parfois sur notre appétit, voulant créer chez le lecteur un désir d'apprendre et une curiosité sans fin!

C'est suite à une mention dans le livre de Pierre Morency que je suis retournée dans le passé avec « ***La puissance de votre subconscient*** » du Dr Joseph Murphy. Par un autre hasard, lorsque j'ai parlé de ce livre à ma mère, elle m'a dit qu'elle l'avait déjà offert en cadeau à mon grand-père plusieurs années auparavant. Ressorti du garde-robe et un peu jauni, cet ouvrage m'a enseigné les bases du rôle et du fonctionnement du subconscient, par exemple que ce dernier contient une intelligence infinie que l'on peut solliciter, et aussi que « ***l'imagination est toujours plus forte que la volonté*** ». Il est truffé d'exemples de gens ayant utilisé les pouvoirs de la suggestion afin de retrouver la mémoire, être de meilleure humeur ou améliorer leur état de santé. Il explique même que ces pratiques étaient utilisées dès l'Antiquité.

Voulant moi aussi mettre à profit le pouvoir de mon subconscient pour me libérer de croyances limitantes et atteindre un plus grand mieux-être, j'ai suivi des formations basées sur les mêmes prémisses : l'**hypnose** et la **programmation neuro-linguistique (PNL)**. Cela m'a apporté des outils et des techniques simples et pratiques pour vivre plus harmonieusement et j'essaie, depuis, de partager ces connaissances à mon entourage!

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Les 3 livres qui ont réveillé ma vocation de thérapeute holistique

Par **Evelyne Jean-Gilles** du blog **Natureve.**

Lorsque le blog “Des Livres Pour Changer de Vie” a proposé à la communauté des blogueurs d’écrire un article sur “les trois livres qui ont changé ma vie”, j’ai trouvé cette idée géniale et facile. Puis, au fur et à mesure de la rédaction, j’ai réalisé qu’au delà de 3 livres, de nombreux ouvrages et événements avaient contribué à faire évoluer ma vie ! Mais restons disciplinés. Après tout, c’est ce que j’enseigne la plupart du temps, n’est-ce pas ?

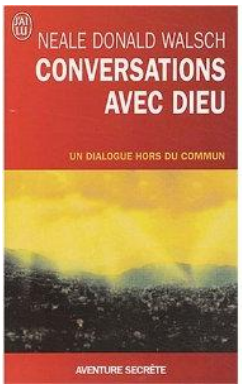
Je vous propose donc ici trois livres, trois cailloux blancs qui m’ont conduit naturellement vers ma vocation de thérapeute holistique. A la fin de cet article, n’hésitez pas à vous exprimer et à partager, à votre tour, votre expérience.

1. Conversations avec Dieu de Neale Donald Walsch

2. Le siège de l’âme de Gary Zukav

3. Père riche, père pauvre de Robert T. Kiyosaki

CONVERSATIONS AVEC DIEU



Référence : best-seller international de Neale Donald Walsch

Contexte : 28 ans, je découvre le monde

Conséquence : je m'éveille

Lien amazon : Conversations avec Dieu

L'ouvrage *« Conversations avec Dieu »* marque le début de l'éveil de ma conscience à un âge clé : 28 ans. Alors qu'il est égaré sur son chemin de vie, l'auteur parvient à rentrer en contact avec un être se présentant comme Dieu ! La conversation avec « Dieu » est époustouflante, riche en provocations, surprises et remet en cause les fondements du raisonnement classique. Elle met également en évidence les incohérences régulières de l'auteur et par extension celles des hommes, en général.

Exemple et traduction : vous dites vouloir aller à Nice et vous prenez la direction de Lille. Facile diriez-vous : « Qui ferait une erreur si grossière ?! ».

Et pourtant c'est ce que fait régulièrement la majorité des individus. Un exemple : vous dites vouloir vivre longtemps en bonne santé mais vous ne respectez pas les trois fondamentaux de la santé qui sont : bien manger, bien bouger, bien penser. Au lieu de cela, vous mangez plus que de raison, vos repas sont déséquilibrés, vous abusez de sodas, fast-food, bonbons et autres nourritures pour adolescents, voire pour enfants. Vous ne pouvez trouver un minimum de 4h dans votre agenda hebdomadaire surchargé pour effectuer vos exercices physiques mais vous avez assez de temps -plus de 14h en moyenne- pour regarder la télévision par semaine. Vous vous dites stressé, mais vous ne mettez aucune action en place pour réduire votre stress.

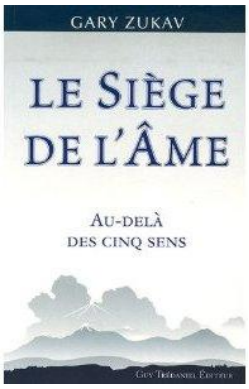
Résultat de la lecture : je réalise à la fois, ma propre responsabilité dans les événements de ma vie et ma méconnaissance de la vraie nature de ma personnalité. Cette phase de vie est importante car je me mets à vivre pleinement, à sortir, à être dans l'instant présent et à m'observer dans mes relations avec les autres. Un vrai feu d'artifices ma vie à cette époque ! Je me refuse peu de choses dont le privilège de vivre une histoire passionnelle, dans l'ombre. Mes réactions me surprennent : je suis à la fois passionnément amoureuse mais en même temps pleinement consciente. Un cocktail un peu bizarre laissant apparaître clairement que j'en sais peu sur l'âme humaine.

Me promettant d'y remédier, je me lance dans la suite de *« Conversations avec Dieu »* et reçois le tome 3 en version anglaise par une amie américaine qui fait office de mentor pour moi, à l'époque. Dans la semaine de mon 30ème anniversaire, durant la lecture de "C*onversations avec Dieu*" 3, je plane. J'ai l'impression de vivre la semaine la plus parfaite de ma vie.

Je ressens clairement l'influence du livre. Je suis calme, ressourcée, sereine, détachée et aimante à la fois. En même temps, je prends plus de risques sur le plan amoureux : je décide de dévoiler non seulement ce qu'il y a au fond de mon cœur mais aussi au fond de ce que je crois être mon âme.

A l'époque, je m'illusionne en croyant mieux appréhender l'âme humaine, réalisant plusieurs erreurs (c'est avec du recul que je le sais maintenant bien entendu !) et je continue mon développement personnel et spirituel en lisant de nombreux ouvrages dans ce secteur et en suivant conférences et ateliers divers.

LE SIEGE DE L'ÂME



Référence : best-seller du New York Times de Gary Zukav

Contexte : trentenaire, je découvre mon âme

Conséquence : je m'analyse et me projette en tant que Thérapeute

Lien amazon : Le Siège de l'âme : Au-delà des cinq sens

Par ce qui ressemble à un parfait hasard, je découvre, lors d'un voyage aux Etats-Unis, l'ouvrage du diplômé de Harvard Gary Zukav : *« le siège de l'âme ».* Là, je réalise tout le chemin qui me reste à parcourir sur la question.

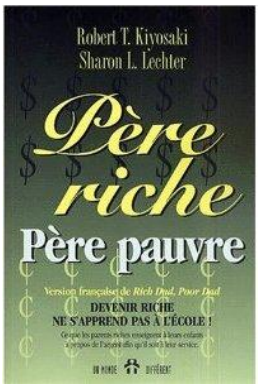
Ce best-seller, décrivant deux sortes de personnalités, m'interpelle : une unifiée prenant des décisions cohérentes et une autre disharmonieuse composée de plusieurs parties dont chacune d'elles poursuit des buts différents. On peut aisément faire « sortir hors d'elle-même » la personnalité non unifiée en appuyant comme sur un bouton là où ça fait mal pour générer : colère, sarcasme, découragement, tristesse, etc. Ce type de personnalité est dit réactif par opposition au créatif.

« Le siège de l'âme » devient mon livre de chevet. Autour de lui vont graviter différentes œuvres sur la même thématique ; le tout participant à l'enrichissement de ma personnalité et me permettant d'offrir au monde des versions plus évoluées de ma personne.

Résultat de la lecture : réalisant sur le plan intellectuel que je suis créatrice de ma réalité, je deviens plus ambitieuse : je reprends mes études et je me mets à rêver.

Mon rêve : créer la vie qui me correspond. A ce moment, mon ambition matérielle s'affirme face à mon ambition spirituelle. Je réalise que le développement personnel est un vaste monde qui inclut santé, amour et richesse. Etrangement, sur un plan plus matériel, j'ai envie de mieux utiliser mes atouts. Je ressens le besoin de mieux gérer mon budget afin d'élargir mes perspectives d'évolution.

PERE RICHE, PERE PAUVRE



Référence : best-seller #1 du New York Times de Robert T. Kiyosaki.

Contexte : trentenaire, je découvre mes ambitions

Conséquence : je me lance dans la recherche de l'abondance et la liberté financière.

Lien amazon : Père riche, Père pauvre : Devenir riche ne s'apprend pas à l'école !

Lors d'un voyage à New York, je tombe sur LE livre qu'il me fallait à ce moment précis : « *Père riche, père pauvre* » de Robert T. Kiyosaki. Il me frappe de plein fouet.

Je comprends que je ne comprends rien à l'argent. Pour preuve, je gère cahin caha mes finances alors que mes circonstances de l'époque sont plutôt aisées puisque je suis manager dans une grande société new-yorkaise.

Dans ce best-seller, l'auteur va droit au but : vous pensez avoir réussi sur le plan matériel alors qu'en réalité vous êtes tout simplement engagé dans la course du rat !!!!

Lecteur, connaissez-vous ce rat qui tourne sur sa roue indéfiniment et qui n'avance pas ? Il pédale mais ne va nulle part. La situation est claire : vous avez assez d'argent pour payer vos factures du mois grâce au fruit de votre labeur, puis, le mois suivant vous recommencez à zéro. L'auteur continue à être implacable : s'appuyant sur son expérience personnelle, il démontre que de longues études ne garantissent pas l'accès à une vie d'abondance.

En fait, la plupart des individus manque de réaliser deux choses essentielles dans cette quête d'abondance :

1. C'est l'éducation financière et non les études qui mène à la réussite financière ;
2. La vraie réalisation matérielle conduit à la liberté financière, un tremplin vers le bonheur.

Résultat de la lecture : l'auteur américain crée en moi le désir d'une vie réussie sur tous les plans. Pour prouver que j'ai bien compris la leçon, je me lance dans mon premier vrai investissement par l'achat d'un appartement. Puis, je m'intéresse à mon domaine de prédilection qui me conduira à devenir entrepreneur. J'étudie plusieurs années naturopathie et psychologie transpersonnelle puis ouvre mon cabinet de thérapeute holistique, avant de m'intéresser au marketing online.

Le chemin est long et tortueux ; les désillusions grandes et les joies intenses mais la passion est intacte.

Croyez-moi si vous le pouvez : alors que je finissais d'écrire le présent article dans le train qui m'amenait à Paris en ce jeudi 5 juillet 2012, un homme me croise et me remets un petit livre jaune, dont la collection m'est parfaitement inconnue « nouvel humanisme ». Voyant la surprise sur mon visage, il me dit de manière délibérée : « Eh oui, ce sont des choses qui arrivent !».

EPILOGUE

L'aventure du développement personnel est sans fin et chaque œuvre est une rencontre, celle dont on a besoin pour franchir une nouvelle étape, dans le but ultime, je le crois, de devenir qui l'on est vraiment. Mais que le lecteur ne s'y trompe pas. Un livre peut constituer un tremplin vers un futur plein de promesses mais ce sont les actions mises en place à la suite de la prise de conscience et de la connaissance acquise qui permettront la vraie transformation.

AVEZ-VOUS AIME CET ARTICLE ?

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

3 livres pour vous, vous et vous.

Par **Serge Déden** du blog **Marketeur Web**.

Cet article est ma contribution à l'événement mensuel « à la Croisée des blogs » organisé par Olivier Roland, confrère blogueur-pro et auteur du blog : « Des Livres pour Changer de vie. »

Les livres m'ont souvent bousculé, transformé, accompagné sur mon chemin de vie, mon chemin d'éveil, chemin de « re-connaissance » de moi-même.

Et depuis une douzaine d'années que j'avance plus consciemment sur ces chemins vers moi, **les livres importants me révèlent ce que je sais déjà**, et qui surgit avec acuité au moment de la lecture. Ces livres arrivent dans ma vie comme le maître lorsque l'élève est prêt. **Pour me remémorer ce que je sais déjà**.

En 35 ans, de lecture, quelques-uns furent vraiment importants. Alors, puisqu'il faut en choisir trois, en voici qui m'ont fait avancer ces dernières années.

Il est vrai que **lire beaucoup sans appliquer** ce que l'on se remémore (je parle des livres de développement personnel, pas des romans) **peut s'avérer une perte de temps**.

1) Alors, voici, pour commencer, **un livre que l'on peut difficilement lire sans l'appliquer**. En effet, son contenu nous oriente, nous invite, à chaque page, à **entrer dans l'action**, par le biais d'exercices, de questionnements, de recherches, d'analyses… Le tout sur un ton didactique mais ludique, ce qui pousse encore plus à l'action.

Petit manuel d'auto-coaching

La devise de ce livre de transformation personnelle pourrait être : l'action est la seule mesure du changement. Ou, autrement dit, je cite :

« *l'action c'est l'utopie avec des jambes* »

Dans ce manuel, vous allez rencontrer **deux personnes extraordinaires**. Je ne parle pas des deux auteurs (Philippe Bazin et Jean Doridot) qui sont certainement extra, eux aussi. Non, je veux parler de ceux que vous allez découvrir ou redécouvrir au fil de ces pages, à savoir :

- **VOUS,** que vous allez rencontrer d'une manière bien plus vaste que vous ne le pensiez. après avoir détecté, sans doute, que vous dépensiez du temps et de l'énergie à vous limiter. Mais cela était certainement nécessaire, au vu des croyances du moment, qui ont aussi leurs utilités.
- Et un coach absolument génial, disponible 24h/24, gratuit. Qui plus est, il s'agit du coach qui vous connaît le mieux, celui qui vous convient le mieux : **VOUS**.

Comme moi, à la lecture de ce livre, « vous et vous » partirez en voyage, sur les chemins de votre conscience et de vos comportements, pour découvrir :

- Que vous pouvez **vous autoriser à prendre du temps** pour vous.
- Que vous avez des **croyances limitantes** mais que vous pouvez **les transformer en leviers** pour acquérir de nouvelles **croyances dynamisantes**. Donc que vous êtes ce que vous croyez, ce que vous décidez de croire (concept qui ne sera pas nouveau pour les adeptes de la PNL).
- Que vous pouvez très simplement **développer des stratégies de motivation**.

- Qu'il est facile de **clarifier et d'améliorer notre communication et notre relation aux autres**.
- Ce que sont réellement nos objectifs et comment les atteindre.
- Que grâce à la connaissance de notre « mission de vie » nous pouvons **passer dans une dimension supérieure de nous-même**, tout en prenant du **plaisir**.
- Que la douleur n'est pas un passage obligé dans notre processus de développement.
- Que l'attention consciente, attentive et mesurée que nous accordons à nos ressentis intuitifs et émotionnels, perçus par notre inconscient, nous permet d'**élargir nos compétences et de gagner en efficacité.**
- Que **l'échec n'existe pas**.

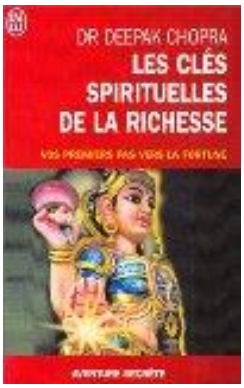
Ce ne sont que quelques-uns des enseignements apportés par ce livre si riche et concret.

Vous l'aurez compris, ce livre m'a permis d'intégrer un coach personnel dans mon entreprise personnelle.

Pour chacun d'entre nous, il existe un coach déjà présent, disponible et entièrement dévoué!

CE N'EST PAS GÉNIAL !?

2) Ce second livre est beaucoup plus petit par la taille et le nombre de pages, mais au moins aussi grand, parce que son auteur est vraiment la grande référence en développement personnel. Mais ce livre est surtout grandiose, par **la richesse spirituelle qu'il nous procure**. Et comme l'indique le titre, ce n'est pas moins que les clés spirituelles de la richesse, que l'auteur nous offre.



Les clés spirituelles de la richesse

Le premier chapitre est un petit exposé bref, mais extrêmement bien condensé, dans sa pure essence, qui explique **les fondements** quantiques, spirituels et psychologiques **qui permettent de se connecter à l'incommensurable intelligence de l'Univers.**

Ensuite, dans le cœur de l'ouvrage, nous plongeons, page après page, dans **un abécédaire, qui développe les principes permettant d'attirer la richesse matérielle et spirituelle**, les deux étant les faces d'une même « médaille d'or »

Chopra nous invite à lire et relire 5 pages par jour, sans faire d'effort particulier d'imprégnation, mais simplement **en laissant travailler l'inconscient pour nous remémorer ce que nous savons déjà**. Comme par exemple, pour la lettre A :

- **L'argent** est comme le sang, il **doit circuler**, c'est de l'énergie vitale…
- Il n'y a **rien de plus fort que l'amour**…

La lettre Z nous apprend, en 4 étapes, qu'il existe un mécanisme de zèle **sans efforts** pour accéder à la **réalisation spontanée de nos désirs.**

Après l'abécédaire, suit un petit chapitre qui explique simplement et clairement ce qu'est le champ unifié, le **champ de tous les possibles, permettant de prendre conscience de la véritable source de toute réalité matérielle**. Ce qui nous aide à effacer les croyances de manque. Comme le dit Deepak Chopra :

« Être véritablement riche et prospère, c'est être libre de tout souci par rapport à la vie en général et à l'argent en particulier«

Le dernier chapitre nous enseigne les 25 qualités de ce champ unifié. Vous apprendrez pourquoi, selon la 7ème qualité du champ, on peut dire que :

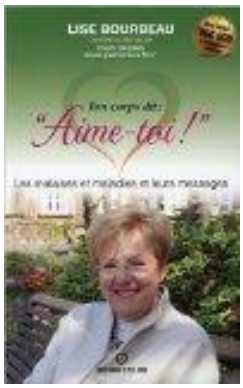
« Sa créativité est illimitée ».

CE N'EST PAS GÉNIAL !?

Pour terminer, je dois vous dire, que je suis un peu handicapé. La semaine dernière, je me suis fêlé un os du poignet gauche en ratant une marche d'escalier d'un immeuble sans ascenseur. Si je vous en parle, c'est que cela tombe à pic, si je puis dire, pour illustrer le troisième livre, qui m'a été offert par mon ami Laurent Marchand, et dont je vais vous parler. (Du livre, pas de Laurent, que je salue au

passage). (Passage de Laurent, pas un passage du livre…oui je sais, c'est un peu lourd, mais je m'amuse… Et ma muse m'aide à écrire…)

Je ne vous apprends rien en disant qu'en tant qu'être humain, vous n'êtes pas seulement esprit, conscience, inconscient, connecté au champ unifié, mais aussi et peut-être surtout, un corps physique, de chair et de sang. Un corps vivant qui parle, qui nous parle.



Ton corps dit : Aime-toi

3) Lise Bourbeau, cette grande spécialiste de l'écoute du corps et du décodage des somatisations (nous partons du postulat que tous les maux sont des somatisations qui ont un message à nous transmettre) nous aide à accompagner les changements qui s'imposent à nous. **Elle pose des mots sur les maux.**

Il s'agit véritablement d'une bible contenant plus de 500 pages, dans lesquelles, sont analysés, par ordre alphabétique, tous les maux, tous les organes et parties du corps, maladies, malaises. Tout y est décodé, nous n'avons plus qu'à lire les **messages livrés par notre corps**.

Nous avons vu, dans les deux précédents ouvrages, qu'il n'est pas nécessaire de souffrir pour avancer et pour se réaliser. Cependant, tout averti que l'on soit, il arrive, dans l'action, que l'on se décentre, que l'on se déconnecte de son coach intérieur et du champ unifié.

C'est ce qui m'est arrivé, trop souvent, durant ces dernières semaines, j'ai eu tendance à me disperser dans de nouvelles tâches qui ne me convenaient pas trop, au lieu d'apprécier à sa juste valeur ce que je fais, que j'aime et qui m'apporte de la satisfaction.

Je vous livre donc une partie du passage du livre de Lise Bourbeau, concernant les maux du poignet :

« …Cette personne s'en demande beaucoup trop et peut même penser qu'elle ne mérite pas de faire un travail amusant. Elle s'en sent coupable…. C'est souvent la personne qui travaille à la force du poignet, c'est-à-dire par ses seuls moyens et en faisant de grands efforts, avec un manque de flexibilité. De plus, si c'est le poignet gauche, il est question de ma capacité à recevoir. Le message qui m'est adressé, est de lâcher prise et de passer à l'action dans l'amour. »

Alors, je me suis replongé dans les deux livres précédents, pour me recentrer à mon coach, à ma capacité créatrice, à la joie de donner et recevoir l'Amour… sans effort, en lâchant prise.

Puis, en ouvrant un e-mail, j'ai pris connaissance de l'événement « à la Croisée des blogs » et je vous ai écrit cet article avec une main et surtout avec joie.

CE N'EST PAS GÉNIAL !?

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Évènement interblogueurs : 3 livres puissants qui ont changé ma vie

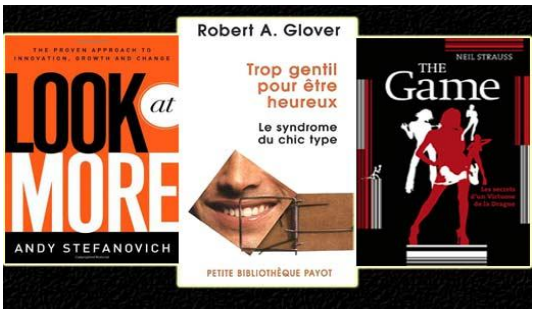
Par **Jeremy Ouassana** du blog **Out The Box.**

C'est un article un peu spécial que je vous propose aujourd'hui. Je participe en effet à une initiative lancée par **Olivier Roland**, l'un des blogueurs les plus réputés sur le web français.

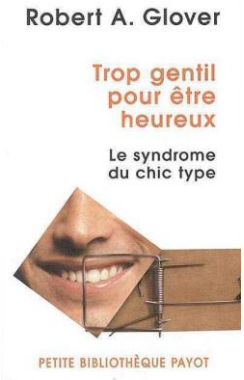
Cela consiste à réunir les blogueurs qui le souhaitent à rédiger un article sur **les 3 livres qui ont changé notre vie** (en référence à son propre blog intitulé justement *des livres pour changer de vie*, dont je vous conseille la lecture car les revues de livres y sont vraiment de qualité).

Voici donc les 3 ouvrages que j'ai choisis car ils ont tous, chacun à leur manière, profondément changé ma façon de voir les choses. Ne vous étonnez pas si seulement un seul d'entre eux traite « réellement » de **créativité** à proprement parler.

Si on y regarde de plus près, les conseils qu'on y trouve permettent d'améliorer bien des aspects de sa vie, et ce n'est (à mon avis) que lorsqu'on décide d'aller de l'avant et devenir meilleur que l'on peut **devenir plus créatif**.



Trop gentil pour être heureux, le syndrome du chic type, Robert Glover



A première vue, le titre de ce livre peut prêter à rire. C'est pourtant une réflexion très sérieuse qui constitue le cœur de cet ouvrage rédigé par **Robert Glover, un psychiatre américain**. Ancien chic type lui-même, c'est en rencontrant de nombreux patients lui relatant les mêmes problèmes relationnels (**en particulier avec la gent féminine**) qu'il en est venu à s'interroger sur lui-même. Il a alors réalisé qu'il présentait lui-même certains symptômes de ce qu'il appelle le « chic type » et a décidé de prendre le problème à bras le corps.

Mais qu'est-ce qu'un chic type, pour commencer ? Le chic type, c'est celui qui fait tout bien comme il faut : il est gentil, serviable, attentionné. Pour obtenir l'amour et l'approbation des autres, il est prêt à se plier en quatre pour assurer leurs besoins. Son expérience de la vie, notamment pendant son enfance, lui a fait intégrer **qu'en se comportant comme un gentil garçon il obtiendrait cet amour tant désiré**. Sa relation avec les autres, et en particulier avec les femmes qui souvent l'ont élevé dans cette idée, ne l'amène finalement qu'à de la frustration car bien évidemment il ne reçoit jamais ce qu'il perçoit comme un juste retour des choses : sa récompense pour être « parfait ».

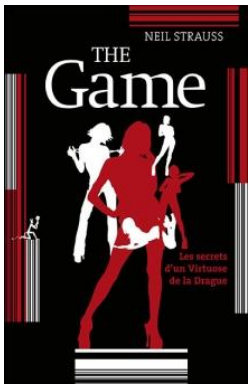
Tout vous dévoiler de ce livre serait trop long et il est préférable que vous le découvriez par vous-même. L'étude va très loin (on peut le dire, c'est **quasiment un livre de sociologie**) et le bouquin est réellement passionnant de bout en bout. Plus que cela, c'est un incontournable. Vraiment, j'insiste.

Son intérêt majeur est que même s'il semble destiné au départ aux hommes, chacun peut en retirer de précieux enseignements sur son entourage. Que vous soupçonniez vous-même ou un proche d'être un chic type, que vous soyez parent ou conjoint, **il vous aidera à ouvrir les yeux sur ce syndrome de société beaucoup plus courant qu'il n'y paraît**.

Bref, c'est un *must-have* pour **toute personne cherchant à mieux se connaître et évoluer en profondeur**.

Il n'y a qu'à lire ses critiques sur Amazon pour s'en convaincre : c'est un livre rare, précieux et – l'ai-je déjà dit ? – in-dis-pen-sable !

The Game, Neil Strauss



Si on ne devait garder qu'un livre sur la séduction, ce serait sans doute *The game : Les secrets d'un Virtuose de la Drague*. Cet ouvrage a complètement **bouleversé ma vision des rapports humains ainsi que des femmes**, et m'a ouvert les yeux sur tout un monde codifié inconnu jusqu'alors.

Pour résumer, c'est l'histoire d'un type, **Neil Strauss**, un journaliste petit, binoclard, chétif et totalement dépourvu de *sex-appeal*.

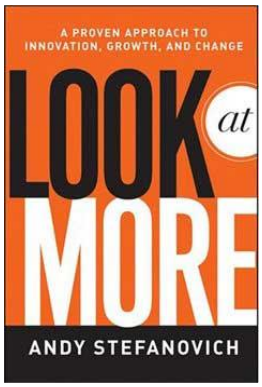
A l'occasion de l'écriture d'un article, il intègre une communauté de **virtuoses de la drague** (les *pick-up artists*, en version originale) et enquête sur eux pendant quelque temps. En quelques mois il découvre un nouveau monde, celui de la séduction élevé au rang d'art de vivre.

Il en sortira totalement transformé, et le livre raconte son apprentissage, ses rencontres avec les meilleurs séducteurs des USA et **la spectaculaire métamorphose qui en découle**.

Ce que peut en retirer un mâle lambda, c'est la conviction qu'un monde de possibilités s'ouvre lorsqu'on connaît les bonnes techniques. Mais surtout, il détruit bon nombre de mythes (un peu comme le *syndrome du chic type* vu plus haut), notamment celui qui voudrait qu'il faut être un canon de beauté pour plaire.

Passionnant, instructif et libérateur : une lecture obligatoire !

Look at more : A Proven Approach to Innovation, Growth, and Change, Andy Stefanovich



Beaucoup de livres ont été écrits sur la génération d'idées en entreprise et les innovations qui en découlent. Peu sont aussi instructifs et vrais que le dernier ouvrage d'Andy Stefanovitch, Look at More: A Proven Approach to Innovation, Growth, and Change. Adoptant une démarche disruptive, l'homme propose un processus de pensée simple et utilisable par tous : « look at more stuff; think about it harder » (« observez plus de choses, pensez-y plus intensément »).

Il appuie ce dernier avec la règle des **5M** :

- **Mind** (Esprit) : Inspiration et créativité exigent une bonne corrélation entre attitudes, sentiments et émotions.

- **Mindset** (Mentalité) : C'est le fondement intellectuel de la créativité, la capacité de base qu'a chacun de nous pour être inspiré, le rester et penser autrement.

- **Mechanism** (Mécanismes). Ce sont les outils et les processus de créativité qui vous aideront à concevoir l'inspiration selon votre façon de travailler et permettront à votre organisation d'adopter des comportements favorisant l'innovation.

- **Measurement (Mesures) :** Ce sont les conseils et les feedbacks que doivent prendre en considération les objets (personnes ou entreprises) soumis à ce processus de créativité. **Les** mesures permettent d'envoyer un signal fort de ce qui est important et où les gens devraient concentrer leur passion et leur énergie.

- **Momentum (l'Élan) :** Cela consiste à rester sur sa lancée créative en favorisant la génération d'idées au quotidien, en contradiction avec l'effervescence éphémère due à des initiatives ponctuelles.

C'est un livre fondamental dans le sens où l'auteur ne cherche pas à établir des procédés abstraits ou trop complexes. Il se base essentiellement sur **son expérience de consultant créatif** et explique que la créativité se bâtit en amont en **se créant une mentalité et un environnement propice aux**

nouvelles idées. Il n'a malheureusement pas encore été traduit en français mais est relativement facile à comprendre, et apporte réellement de bonnes pistes pour booster sa créativité de manière pratique.

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par les blogs Des Livres Pour Changer de Vie et « A la croisée des blogs« . Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Modifier sa perception du quotidien avec trois livres remarquables !

Par **Oxana Paya** du blog **Info-Business En Ligne**

J'adore lire ! J'ai commencé à l'âge de 5 ans et je pense que je n'arrêterai jamais!

Pourquoi ?

Tout simplement parce que je suis trop curieuse et sans nouvelle information je me sens étouffer !

Les livres nous permettent de nous ouvrir sur les deux mondes, objectifs et subjectifs. En fait, ils nous permettent de voyager sur place, dans différentes contrées, mais également activent notre conscience ce qui nous amène parfois dans les profondeurs de nos mondes intérieurs…

Les livres ouvrent pour nous les connaissances accumulées durant les siècles, les graines de la sagesse de l'humanité !

Tant de choses importantes, tous les secrets de la réussite, du bonheur, tout est déjà mis en page quelque part. Il faut juste avoir la patience de retrouver ces écrits et de les appliquer à notre propre vie !

Depuis mon enfance, les livres ont joué un rôle vraiment important dans l'évolution de mon caractère, de mes habitudes, plus généralement de mon élévation. Aujourd'hui, en tant que participante à l'événement proposé par Olivier Roland, j'aimerais vous faire découvrir ***trois livres qui ont changé ma vie!***

Festival à la Croisée des Blogs

Attention ! J'adore les livres qui bouleversent le monde des idées habituelles. Ceux qui malmènent les points de vue que notre communauté nous inculque.

Pourquoi j'adore ce type de livre ?

Tout simplement parce que si le monde autour de moi devient trop stable et sans fioritures, je perds ma vitesse pour avancer et progresser ! Les livres de ce genre me permettent de découvrir de nouvelles frontières, de nouvelles réalités, d'élargir mes regards sur mes comportements quotidiens, de sortir de ma zone de confort et par conséquent, d'avancer encore plus vite !!!

« Retire young, retire rich» de Robert Kiyosaki

Ce livre n'est malheureusement pas encore traduit en français, il n'est donc pas accessible à la plupart d'entre nous.

Au sujet de l'auteur : ***Robert Kiyosaki*** – cet auteur joue un rôle considérable dans ma vie. Une grande partie de ma réussite est liée à ses livres. ***Robert Kiyosaki*** : l'homme d'affaire qui après de nombreux échecs dans sa vie financière est parvenu à un incroyable succès ! Aujourd'hui il n'est pas seulement connu comme un investisseur talentueux, mais également comme une personne qui a aidé beaucoup de gens à sortir de leurs difficultés financières grâce à ses conseils avisés ! Auteur de nombreux best-sellers, il aide à changer notre vie, à nous débarrasser de nos mauvaises habitudes financières. Il nous explique par exemple comment nous pouvons créer un revenu passif et arrêter de travailler pour l'argent.

Tout simplement il est génial ! Il reste toujours sur l'onde

de crête et aujourd'hui, son info business en ligne et ses programmes de coach financier sont très populaires dans le monde entier!

La livre « Retire young, retire rich » à mon avis, un des meilleurs livres de Robert Kiyosaki !

Ce livre ouvre les yeux sur le monde du business. Ce livre a changé ma vie et me permet aujourd'hui d'avancer plus rapidement sur le chemin de la réussite en utilisant des leviers différents !

Si vous souhaitez changer votre vitesse et prendre votre retraite plus tôt, ce livre est indispensable !

Cet ouvrage traite des points les plus sensibles et les plus importants pour obtenir la réussite. L'auteur raconte comment nous pouvons raccourcir notre chemin par l'utilisation de méthodes et de leviers qui ont fait leurs preuves.

Si vous êtes fatigués de compter chaque sou à la fin du mois, si vous souhaitez vous libérer du travail que vous détestez, investissez un peu de votre temps dans la lecture de ce livre et vous remarquerez que votre monde peut alors radicalement s'améliorer !

Les points forts :

- Ce livre traite des points les plus importants de la vie de la majorité d'entre nous
- Il nous apprend à utiliser le principe de levier dans toutes les sphères de notre existence.
- Ce livre aide à transformer notre réalité et à sortir de nos frontières connues et habituelles.
- Il aide à comprendre, à prendre conscience et à résoudre une grande partie de nos problèmes financiers.
- Ce livre met en avant une partie des risques les plus importants que beaucoup d'entre nous prennent chaque jour.

Les points faibles:

- Il est peut être très lourd pour les personnes qui ne sont pas encore prêtes à modifier leur angle de vue habituel.
- Ce livre est une forte concentration des meilleures connaissances et expériences vécues dans le domaine de la réussite financière. Si vous réfléchissez sur ce thème depuis un certain temps, ce livre est fait pour vous car il est un véritable trésor. Il indique en effet le bon chemin à suivre. Si vous êtes novice, la forte densité d'informations et de connaissances que vous recevrez en un temps très court, risque de perturber votre compréhension de la vie quotidienne et de vous faire prendre conscience que depuis trop longtemps vous vous dirigez vers une direction bien trop risquée.

Ma note : 5 sur 5 !

« Qui a piqué mon fromage?» de Johnson Spencer

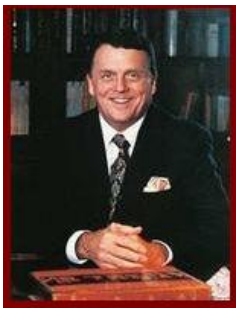
Aimez-vous les contes ? Moi, personnellement, je les adore !

Pourquoi ?

Parce que les contes sont souvent le miroir qui reflète notre propre image dans de curieuses situations !

Bien souvent ceci nous aide à ouvrir les yeux sur notre vie objective.

Au sujet de l'auteur : Spencer Johnson – docteur en médecine, auteur de best-sellers et bon psychologue. Ses livres ont aidé beaucoup de personnes à trouver leur bon chemin.



Le livre de ***Spencer Johnson « Qui a piqué mon fromage »*** est vraiment génial ! Pensez-vous pouvoir changer votre vie en 20 minutes ? C'est tout de même assez fort ! Et bien ce livre vous y aide !

Il est une analyse concentrée des différents types de portraits psychologiques dans une situation compliquée ! En traversant ce petit conte simple et amusant, nous voyons notre propre existence, nos

fautes, nos faiblesses et le chemin pour sortir du piège dans lequel nous sommes tombés sans nous en apercevoir !

Ce livre est et restera actuel encore pour très longtemps !

Ma suggestion pour ce livre : gardez le au plus près de vous, pour ne pas oublier, lisez le à vos enfants afin qu'ils s'en imprègnent au plus profond d'eux mêmes. Amusez-vous bien à vous comparer aux différents personnages !

Ce livre permet d'apprendre à contrôler notre vie, à se poser les questions les plus importantes pour ne pas finir dans une impasse ! Il est notre ceinture de sécurité pour tous les obstacles de la vie !

Points forts :

- Il est simple et motivant !
- Il s'adapte à toutes les sphères de la vie.
- Il nous enseigne les réflexes qui nous mèneront vers le succès !
- Amusant, rapide et intéressant à lire.

Points faibles :

- Attention : vous risquez de recevoir un trop fort coup pied au derrière!
- Ce livre ne passera pas pour les personnes qui cherchent les complications, car il semblera trop naïf et banal. Mais n'oubliez pas ceci : bien souvent ce qui est génial est simple !

Il nous le montre une fois de plus !

Ma note 5 sur 5 !!

« Le moine qui vendit sa Ferrari » de Robin-S Sharma

Au sujet de l'auteur : Robin Sharma – Auteur de best-sellers, spécialiste de la motivation et du développement personnel. Aujourd'hui il propose ses séminaires dans le monder entier. Grâce à ses livres beaucoup de personnes sont parvenues à améliorer leur qualité de vie.

Ce livre n'a pas changé ma vie, il a fait mieux ! En effet je l'ai lu après de grands changements dans mon existence, après une modification importante de mes valeurs. Il est arrivé juste au moment où je me posais des questions quand à la bonne direction que j'empruntais! Chacun des mots de ce livre, chacun des conseils qu'il donne sont pour moi la démonstration que je suis sur ce qui me semble être aujourd'hui la bonne direction ! Ce livre est une véritable boussole !

Vous y trouverez une concentration de connaissances importantes, qui vous permettront d'orienter votre chemin de vie vers vos valeurs profondes.

Il existe de nombreux livres à succès dans lesquels vous découvrirez les mêmes connaissances mais d'une manière éparpillée.

En lisant et en appliquant les conseils de ***« Le moine qui vendit sa Ferrari »*** vous choisirez manifestement le chemin le plus court pour entamer un changement radical de votre vie.

C'est à vous de choisir !

Ma note 5 sur 5 !!

ROBIN S. SHARMA
LE MOINE QUI VENDIT SA FERRARI
Le moine qui vendit sa Ferrari
Robin S Sharma: So...
Achetez chez amazon.fr
A propos de cet espace

Dans tous les cas, je vous souhaite une bonne continuation sur votre chemin et que la réussite que vous méritez éclaire votre vie !

Une dernière chose que ces trois livres m'ont apportée : le grand plaisir que j'ai à vous les présenter !

Oxana

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Sans eux, je ne serais peut-être plus là.

Par **Christian Dubois** du blog **Toujours Positif.**

Je participe pour la première fois à un événement inter-blogueur. J'ai choisi de participé ***à la croisée des blogs.*** *Cette édition est organisée par le célèbre blogueur*

Olivier Roland du blog ***Des livres pour changer de vie.***

Le sujet est le suivant : **Les 3 livres qui ont changé ma vie.** Il y a plusieurs livres qui ont eu un impact sur ma vie, mais j'en ai sélectionné trois qui ont vraiment bouleversé ma vie.

Mon parcours de vie atypique, fait que souvent, j'ai dû me sortir de situations difficiles. Il pourrait être résumé par cette simple phrase: « rebondissements en toutes circonstances ». Mais, sans certains livres, ma vie aurait sûrement pris une tournure complètement différente. Merci donc aux auteurs qui m'ont permis de devenir qui je suis !

Le 1er livre, sans aucun doute, a eu un impact important dans ma vie. Il s'agit de : **le pouvoir du subconscient de Joseph Murphy**.

J'ai découvert ce livre lors de mon séjour prolongé (5 ans) au Brésil. Dans une situation **précaire**, je suis entré dans une librairie qui proposait des livres d'occasions et, je suis tombé sur « *o poder do subconsciente* », le pouvoir du subconscient.

Ma situation financière étant tellement déplorable que j'ai hésité à l'acheter, même à moins de cinq euros. Je me suis décidé. Je l'ai acheté. J'ai compris que je pouvais me sortir de cette situation grâce à la **puissance de mon esprit** et à des pensées positives.

Un peu sceptique au départ, j'ai quand même fait les « exercices » préconisés. J'ai réalisé que le subconscient ne faisait pas la différence entre le réel et l'irréel, qu'il ne comprenait pas la négation.

Prenons un exemple. Fermez les yeux. Ne pensez pas à un éléphant. Allez-y, faites-le ! Que se passe-t-il ? Et oui, vous avez vu l'éléphant ! L'esprit ne comprend pas la négation. Donc si vous dites, par exemple, je ne veux plus fumer, le subconscient grave le verbe « fumer » dans votre esprit et il sera donc plus difficile de se débarrasser de cette mauvaise habitude.

J'ai donc commencé à utiliser les **différentes méthodes** enseignées dans ce livre. La méthode affirmative. La méthode argumentaire. La méthode absolue et la méthode de l'ordre.

J'ai compris comment développer ce pouvoir du subconscient, comment l'esprit travaille, et surtout comment obtenir les résultats que l'on souhaite.

Ce livre m'a été d'un grand secours pour me sortir d'une vie difficile et m'a propulsé vers une qualité de vie bien supérieure.

Pour survivre, au Brésil, je fabriquais des coussins dans un garage sombre et j'allais les vendre à 2 euros (5 reais) sur les marchés. Je devais souvent choisir entre acheter à manger et rentrer à pied, ou ne pas manger et acheter un ticket de bus !

Aujourd'hui je conseille les gens sur des investissements de plusieurs centaines de milliers d'euros.

Le 2eme livre qui a changé ma vie est : **Le miracle de la pleine conscience de Thich Nhat Hanh.**

Laissez-moi, tout d'abord, vous présenter son auteur. Thich Nhat Hanh est un **maitre zen** vietnamien. Il vit en France depuis plus de 20 ans. Martin Luther King proposa son nom pour le Prix Nobel de la paix.

Même sans connaître la tradition bouddhiste, les **trésors** que je vous invite à découvrir dans ce livre vont vraiment améliorer votre quotidien. Vous allez découvrir la beauté de la vie.

Pourquoi ce livre a changé ma vie ? En réalité il m'a été utile plusieurs fois, mais la dernière présence de ce livre à mes côtés a été à l'hôpital lors de mon opération du cancer de la gorge. Le **contrôle de la respiration**, que j'ai appris avec ce livre, m'a permis d'être présent à mon corps. La

méditation en pleine conscience ramenait mon esprit dispersé et me permettait de vivre chaque minute et d'en être conscient.

J'étais conscient d'être là, d'être en vie ! En me concentrant sur le moment présent, je ne laissais pas mon esprit **divaguer** et partir dans un futur que j'aurai surement eu tendance à noircir. Maitriser sa respiration c'est **maitriser son corps et son esprit.**

Aujourd'hui je pratique toujours cette méditation de pleine conscience, mes traitements lourds sont terminés depuis juillet 2011 et j'ai retrouvé mon énergie d'antan ! Merci Monsieur Thich Nath Hanh, d'avoir permis aux occidentaux d'utiliser le savoir et la **sagesse de l'Orient**.

Et enfin le 3eme livre est : **la puissance de la pensée positive de Norman Vincent Peale.**

Ce livre a croisé mon chemin il y a plus de **20 ans**. Il m'avait été recommandé par un client de mon cabinet d'assurance. J'avais alors une trentaine d'années.

Je l'ai **lu et relu** pendant des années, et à chaque lecture, il m'apporte encore du plaisir mais surtout il ravive mes connaissances. Nous le savons tous, **la répétition est la mère de l'apprentissage.**

Ce livre m'a vraiment fait prendre conscience que si vous ne faites pas ce que vous aimez dans la vie, celle-ci **perd de l'intérêt**. Vous risquez de devenir terne !

Pour garder votre vitalité vous devez vous engager dans une activité qui vous passionne, qui vous enthousiasme. Et c'est pour cela que j'ai **décidé de partager** mes connaissances dans un domaine qui m'a toujours passionné : le développement personnel.

J'ai donc créé ce blog, **toujours positif**, qui a deux objectifs précis :

- Aider les gens à révéler pleinement leur **potentiel illimité.**
- Les inciter à faire ce qu'il aime et à vivre **leur passion.**

Le livre de Norman Vincent Peale a été le déclencheur de ma décision !

Dans ce livre, il est souvent question de Dieu. Même si vous êtes agnostique, ou même athée, n'hésitez pas à le lire.

Remplacez le mot Dieu par Univers, par Énergie supérieure, par puissance supérieure, par véritable moi, par ce que vous voulez, car en réalité le nom n'a pas réellement d'importance. Ce qui est

important c'est de savoir que, dans de nombreux cas, vous avez intérêt à prendre cette « puissance divine » comme associée !

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog ***Des Livres Pour Changer de Vie****. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien :* ***j'ai aimé cet article !***

Les Rencontres improbables d'un Community Manager, de Socrate à Francis Benett.

Par **Denis Gentile** du blog **More Than Words**.

«Des Livres Pour Changer de vie »

J'ai décidé de participer à cet événement inter-blogueurs car ***il correspond parfaitement à l'A.D.N. de More Than Words*** *et à sa question centrale : « Quels sont les mots qui ont changé votre vie ? ».*

Tous les livres ont d'une façon ou d'une autre une influence sur votre vie. En choisir trois qui ont changé votre vie, c'est un véritable défi. Pour faire ma sélection, je me suis donc attaché à un seul critère. Le voici.

Un livre est une rencontre. La rencontre avec un auteur, avec une histoire, avec des personnages, avec des lieux.

Et souvent, ce sont **les rencontres** qui **changent notre vie**.

Les rencontres dans notre quotidien à l'école, à la fac, sur son lieu de travail, en vacances, dans la rue, dans un musée ou en discothèque !

Y a-t-il une différence entre les rencontres que l'on fait grâce aux livres et celles du quotidien ?

J'en vois principalement une.

Grâce aux livres, j'ai rencontré Socrate, Aristote, Michel-Ange, Jules Verne et tant d'autres.

Ce sont **des rencontres** que je qualifie d'**improbables** et qui forcément changent votre vie.

La Naissance de la Philosophie

Platon et Aristote dans l'Ecole d'Athènes de Raffaello (Vatican)

Quand on parle de la Grèce Antique, il ne faut pas s'arrêter à Athènes. Il faut considérer un espace bien plus vaste qui s'étend des côtes de la Turquie à la Sicile. Archimède par exemple est né en Sicile. Aujourd'hui, il serait donc italien.

C'est dans ce contexte, dans ces terres baignées par les eaux incontaminées de la Méditerranée que la Philosophie est née. **Cette « Histoire de l'Intelligence » est racontée par mon ancien prof, Marcel Clément, de façon aussi simple que brillante.**

On y rencontre notamment Socrate, Platon et Aristote.

J'y ai appris une chose essentielle, **l'étonnement** est le principe de notre **« Soif de la Sagesse »**, c'est le titre du livre.

Depuis, je ne vois plus le monde de la même façon. J'ai **les yeux d'un enfant qui s'émerveille à chaque fois qu'il pose son regard sur ce qui l'entoure.**

La Re… Naissance !

Connaissez-vous le rédacteur en chef du magazine « Voici » au temps de la Renaissance Italienne ? Il s'appelle **Giorgio Vasari**. Et si voulez tout apprendre de **« La vie des plus illustres peintres, sculpteurs et architectes »**, c'est le livre que vous devez lire. Vous pouvez légitimement préférer les vicissitudes de Vanessa Paradis et Johnny Depp. Je vous comprends. Moi, je m'amuse beaucoup plus avec l'histoire des cornes de Brunelleschi et des Cardinaux qui finissent dans l'Enfer du Jugement Dernier de Michel-Ange.

J'y ai surtout découvert la personnalité du plus grand artiste de tous les temps. Aujourd'hui, j'ai l'impression de le connaître comme si je l'avais réellement rencontré. **C'est mon ami et avoir un ami de la trempe de Michel-Ange, cela vous change la vie !**

La Naissance du futur

De l'imagination naît le futur, Francis Benett sur les Champs-Elysées. Dessin Romain Grégorio

J'ai coutume de dire que **le futur est une exagération du présent**. C'est exactement ce qui se passe dans les romans de Jules Verne. Personne n'est encore allé au « Centre de la Terre », mais **Neil Armstrong et Edwin « Buzz » Aldrin** ont déjà débarqué sur la Lune en 1969. Le roman « De la Terre à la Lune » est paru plus de cent ans plus tôt, en 1865 !

Mais le livre de Jules Verne que je choisirai est le moins brillant littérairement parlant : **« La Journée d'un Journaliste Américain en 2889 »**. On y rencontre un curieux personnage et ceux qui lisent mes articles le connaissent déjà : **Francis Benett** ! Il est parfois le protagoniste d'articles ou de commentaires sur le web. Ce choix n'est pas un hasard. Dans ce récit, il est le directeur d'un journal qui utilise une invention révolutionnaire : «Le **phonotéléphote** » ! Une description imparfaite mais réelle de notre internet.

Cette rencontre avec Francis Benett a changé ma vie en mars 2011. J'ai acquis une nouvelle notoriété sur le web et je suis devenu **un Community Manager** reconnu et attendu pour ses écrits. Merci Monsieur Francis Benett.

Vous l'aurez compris et les intertitres de cet article le soulignent. **Chaque rencontre provoque une nouvelle naissance et c'est cette nouvelle naissance qui détermine un changement radical.**

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Denis Gentile

3 étapes en 3 livres pour passer de l'obsession du chrono au plaisir de durer longtemps

Par **Jean Marc ENGUIALE** du blog **Testeurs Outdoor**.

Pour la première fois, je participe au festival "à la croisée des blogs", actuellement organisé par ***Olivier ROLAND****, célèbre blogueur-pro et auteur du blog Des livres pour changer de vie. Le thème du festival étant « les 3 livres qui ont changé ma vie. ».*

Je vais donc vous présenter 3 livres, 2 anciens et un nouveau, qui vont aussi retracer un peu mon histoire.

Mes débuts dans le sport

Très petit, j'ai toujours pratiqué un sport. Et très vite, mes parents m'ont inscrit dans un club. *Certainement aussi pour canaliser mon énergie débordante* et pour m'éviter de casser des carreaux de fenêtres de la maison en jouant au football ou au rugby (tradition sud ouest oblige) dans le jardin. De toute façon, j'étais demandeur.

J'ai commencé par le judo, le rugby à 13, puis le rugby à 15 très assidument , tout en essayant pour le plaisir du sport des pratiques comme la course à pied, le cyclisme sur route ou le VTT, le canoë.

le rugby c'est renversant non?

De ma ville natale Toulouse à Paris où je me retrouve pour y mener ma vie professionnelle, je ne cesse jamais et y continue même le rugby. Mais voilà, vers mes 24 / 25 ans, la dissolution de mon club de rugby m'oblige à m'orienter vers une autre pratique. Je choisis alors la course à pied sur route.

Très rapidement pris au jeu, j'essaye d'améliorer mes chronos : 50 minutes sur 10 kilomètres, puis 45, puis 39, puis 38…je me lance aussi sur marathons, semi marathons. J'enchaine les compétitions un peu partout et même à l'étranger, par exemple Florence en Italie pour mon premier marathon…Je suis alors obsédé par le chronomètre, les temps de passage à la seconde près, fait très attention à mon alimentation, lit et relis des revues ou des livres spécialisés…

Dès le départ, les yeux rivés sur le chrono…

Mais au bout de quelques années, il me manque quelque chose, l'air de la ville m'étouffe, l'asphalte des routes me lasse, même si j'y prends toujours du plaisir. **Les sports nature (trails, VTT, courses d'orientation, raids multi sports..) m'apporteront ce second souffle.**

1er livre : Préparation aux raids nature

Je décide de me lancer dans cette nouvelle aventure et je me documente rapidement sur le sujet. Et mon premier livre sera :

Préparation aux raids nature aventure et aux sports de l'extrême : Préparation mentale, plans d'entrainement, conseils d'hygiène de vie, alimentation, matériel d'équipement

Tout un programme je vous dis ! Même si le titre peut faire peur, il n'en est rien. *Ce livre très complet me permet d'aborder sereinement diverses facettes de ces sports : le matériel et l'équipement, l'alimentation avec des conseils d'hygiène de vie, des plans d'entrainements, et même une approche de la préparation mentale.*

Mais dans ces disciplines, c'est très souvent par équipe. C'est à cette occasion, qu'avec plusieurs collègues de travail, **nous créons l'association sportive " X'Trem Team "** dont je serais le premier président. *Nous vivrons une grande aventure humaine, faites de joies, de franche rigolades mais aussi de bonnes " engueulades ".*

En équipe c'est sympa aussi !

Au fil des ans, cette passion m'anime toujours (et encore toujours à l'heure actuelle), mais j'aime bien explorer de nouveaux horizons.

L'un des sujets qui m'intrigue est ce qui pousse certains coureurs à faire des distances énormes, carrément impossibles pour le commun des mortels, et à renouveler cela les jours suivants. Si ces derniers le faisaient dans le cadre d'une compétition, je comprendrais et cela m'attirerait forcément. Mais dans ces cas là, ils le font pour "rien". Juste pour le plaisir de se dépasser…ou bien sont ils guidés par quelque chose de plus abstrait, de plus obscur ?

2ème livre : 18450 kilomètres en courant ou les routes de la foi

A l'occasion d'un reportage télévision sur un de ces fous, je m'empresse de commander le livre écrit par Jamel Balhi : 18450 Km en courant. Relier en courant les villes saintes

Ce livre a un sous titre : Les routes de la foi.

Notre "héros" a relié les villes saintes : Lourdes, Rome, Jérusalem, Bénarès, La Mecque et Lhassa, avec des étapes journalières de 60 à 80 kilomètres en 18 mois ! En fait, dans ce livre, c'est l'opposé du premier. Il n'y a pas de plan d'entrainement, de cours sur la nutrition, ni de victoire ou de défaite.

Jamel courant devant les pyramides…

Mais juste des rencontres avec des gens ou des enfants venant de pays différents, de cultures et de religions très distinctes. Diverses péripéties vont jalonner ce voyage " humanitaire " , des bonnes et instructives comme sa rencontre avec le pape Jean Paul II ou des échanges de sourire avec la population…des mauvaises comme des ennuis de santé ou quand il se retrouve en cellule tibétaine car il fut mis en prison par l'administration chinoise pour avoir foulé le sol tibétain illégalement.

Ce livre est une belle leçon de vie, et montre qu'un sport aussi simple que la course à pied, peut au final rapprocher les bonnes initiatives. D'ailleurs, **l'UNESCO ne s'y est pas trompé et a nommé Jamel BALHI ambassadeur itinérant !**

Jamel courant aux U.S.A

Preuve que cet homme est un grand » humaniste « : J'ai commandé son livre par internet, je l'ai reçu quelques jours après dans ma boite à lettres et quand j'ai ouvert le livre, j'ai eu la surprise de le voir dédicacé avec un petit texte fort sympathique à mon encontre : *» Jean Marc…Que ces pages t'inspirent. Je te souhaite toi aussi de réaliser quelques une de tes folies…Bon voyage…Jamel «*

Mais ce livre m'a aussi intrigué. *Comment font ils pour pouvoir durer dans l'effort malgré toutes ces contraintes ??? Le mental y est pour beaucoup. Mais comment le travailler ? L'améliorer ? Est ce inné ? Est ce de la folie comme le laisse penser la dédicace de Jamel ?*

Voilà un coté que j'aimerais bien explorer pour que je puisse progresser dans ma pratique sportive, aller plus loin et durer plus longtemps.

Pour cela, je n'avais pas envie de lire un livre sur le développement personnel, ou la confiance en soi, **il me fallait un livre d'un sportif reconnu dans ma pratique.** Ce n'est pas évident à trouver mais depuis quelques temps, la mode a été lancée et plusieurs coureurs ont écrit leur biographie.

3ème livre : Courir ou Mourir

L'année dernière, j'ai acheté le livre de Kilian Jornet : **Courir ou mourir : Le journal d'un sky-runner**

Un titre à la fois très évocateur et provocateur. Mais qui est Kilian Jornet ? Je me sens obligé de le présenter car comme je participe au festival "à la croisée des blogs", des lecteurs ne seront pas forcément de notre " milieu ". Très jeune, ce garçon (il est né en 1987), par l'intermédiaire de ses parents gardiens de refuge, pratique plein d'activités sportives. Comme moi héhéhé

Sauf que ce sont déjà des exploits sportifs : **A 7 ans, il grimpe un sommet à 4000m et effectue aussi la traversée des Pyrénées !** Et il continue de plus belle. A l'heure actuelle, il a déjà été 4 fois champion du Monde de Skyrunning, champion du Monde de Ski de Montagne, il a aussi gagné de très nombreuses courses dont 3 fois l'Ultra Trail du Mont Blanc (160 kilomètres) et a battu plusieurs records du Monde (Ascension du Kilimandjaro, Traversée de la Corse par le GR20, etc…).

Voilà le surdoué en plein effort.

Dans " courir et mourir ", il n'est pas pas question non plus de plan d'entrainement ou de recettes diététiques pour le sport, mais Kilian nous parle plus de sa relation intime avec la montagne, la

nature, et nous explique comment il gère les douleurs et les souffrances au fil des kilomètres, et le plaisir qu'il en ressent.

En guise de conclusion, je retiendrais une phrase de son livre : Courir plus loin pour se trouver soi même.

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien: j'ai aimé cet article !

3 livres qui ont changé ma vie, et qui peuvent changer la votre.

Par **Julien LUCAS** du blog **Libres et Heureux.**

3 livres pour changer de vie, c'est le sujet de l'édition de juillet de la Croisée des Blogs. Cette édition est organisée par Olivier Roland, blogueur-pro et auteur du blog ***Des Livres pour Changer de vie****. Cet article est ma contribution à cet évènement. Voici donc parmi ceux que j'ai lus, 3 livres qui ont eu une grande influence sur moi.*

J'ai parcouru certains livres qui ne m'ont rien appris de significatif, voir qui m'ont laissé indifférent après 100 pages et que j'ai donc soigneusement rangé au fin fond de ma bibliothèque.

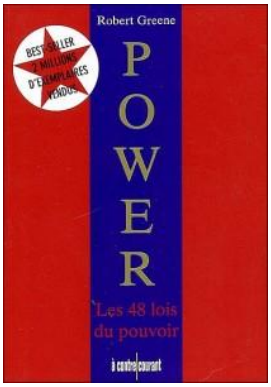
D'autres livres par contre m'ont appris des choses sur moi-même, voir m'ont carrément mis une claque en les lisant. Le genre de claque qui vous fait voir le monde d'un nouvel œil.

Parmi ces livres, 3 m'ont particulièrement marqué. *Power: Les 48 Lois du Pouvoir, L'intelligence Relationnelle, et The Fire Starter Sessions*.

Ce sont des livres qui ont considérablement élargi ma perspective des choses et m'ont apporté des réponses aux questions que je me posais. Des livres qui m'ont mené à me poser de nouvelles questions.

Le savoir contenu dans ces 3 livres peut vous être d'une grande utilité et vous emmener là où vous voulez être dans la vie.

Voici 3 livres pour changer de vie, et qui ont changé la mienne.



Power, les 48 lois du pouvoir, de Robert Green: ce livre est comme son nom l'indique un livre sur le pouvoir, plus précisément les rapports de pouvoir dans les relations humaines.

L'auteur nous plonge dans **l'histoire de l'homme, de ses escrocs et de ses manipulateurs les plus talentueux**. Sont étudiés dans ce livre des personnages, des stratèges devenus maîtres dans l'art de biaiser. Sun Zi, Clausewitz, Ninon de Lenclos, Talleyrand, Bismarck ou Casanova, pour ne citer qu'eux, y prennent place. De ses recherches, Robert Green tire 48 lois expliquant comment manipuler, dissimuler, influencer, escroquer, biaiser n'importe qui. Ce livre est absolument machiavélique.

Ce livre en plus d'être un vrai plaisir à lire est une **véritable bible de la manipulation** pouvant vous aider à reconnaître et à sortir de certains pièges tendus par votre patron ou par des gens peu scrupuleux.

Ce livre vous apprend des stratégies, à évaluer les circonstances, ou l'éthique est mise de côté, les gens traités comme de simples pantins, tout ça pour votre pur profit. Ceci bien entendu avec le calme, la politesse, et le détachement des bons gens de ce monde.

Attention je ne vous incite pas à devenir un escroc, je ne suis pas un escroc non plus, mais ce livre peut vous aider à prendre conscience de certaines choses et vous aider à accomplir vos objectifs.

Un livre qui m'a marqué au fer rouge. Un livre démoniaque pour voir le monde dans toutes ses couleurs, des plus colorées, aux plus sombres !

Cliquez ici pour découvrir: Les 48 Lois du Pouvoir

Cultiver, l'intelligence relationnelle, de Daniel Goleman: vous avez probablement pu le constater, nos relations, nos amis, nos proches, les gens, ont une influence significative sur nous. Mais savez-vous à quel point cette influence est importante et participe à la construction de votre identité ?

Daniel Goleman, diplômé de Harvard en psychologie clinique et en développement personnel, vous explique dans ce livre les rouages sociaux régissant nos relations avec les autres. Il nous explique les

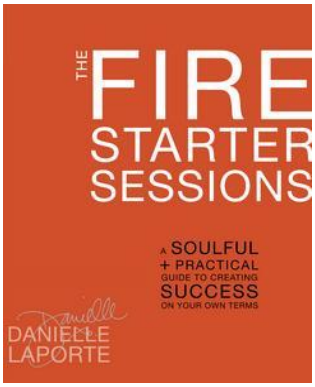
neurones miroirs, **pourquoi et comment les cerveaux entrent en connexion avec une telle facilité**. Il nous explique à quel point nos émotions influencent notre état biologique, mais pas uniquement nôtre état, celui des autres aussi. Les émotions ont le pouvoir de se répandre tel un virus.

Ce livre vous invite à réévaluer votre façon de vivre, et à envisager vos relations avec les autres d'une manière radicalement différente.

Si vous vous intéressez aux relations humaines, à l'intelligence émotionnelle, à l'intelligence sociale, ce livre vous fera passer clairement à un **tout autre niveau de compréhension des mécanismes sociaux**.

Il y a eu pour moi un avant et un après *Cultiver L'intelligence Relationnelle*. C'est un livre qui m'a permis de gagner en aisance sociale et d'agir avec plus d'adéquation suivant les situations et l'environnement social.

Cliquez ici pour découvrir: Cultiver L'intelligence Relationnelle



The Fire Starter Sessions, de Danielle LaPorte: est un authentique livre sur le succès, et la réussite suivant ses propres termes. Ce livre est paru il y a 2mois dans le monde anglophone, et il n'est à l'heure actuelle pas disponible en version française. Laissez-moi néanmoins vous en parler, ce livre vaut vraiment le détour.

Danielle LaPorte a par le passé était directrice exécutrice d'un think tank pour le Pentagone à Washington. Aujourd'hui elle est stratégiste, coach en business, et vit de ses activités online.

Dans son livre *The Fire Starter Sessions*, Danielle LaPorte décortique avec clarté le chemin menant au succès, **le succès que vous voulez vous, celui que vous désirez, pas le succès véhiculé par les médias**. Jamais je n'ai lu un livre vous permettant de structurer vos rêves et vos attentes envers la vie avec autant de clarté. C'est un livre qui vous donne les moyens d'agir pour réaliser vos rêves.

The Fire Starter Sessions est divisé en 3 parties, MOJO, MOXI et RESULTS.

MOJO vous aide à comprendre qui vous êtes intrinsèquement, à mettre le doigt sur vos désirs les plus profonds, et à définir vos attentes envers vous et la vie. MOXI couvre la partie production et réalisation de vos rêves, toute cette partie difficile à laquelle toute personne à l'âme d'entrepreneuse fait face. RESULTS est la partie consacrée à l'obtention des résultats, vous assurant que vos rêves et vos plans vont fonctionner. Cette partie vous aide à redéfinir votre marketing, votre relation envers l'argent et vous envoie directement au travail pour mettre en œuvre ce que vous seul pouvez faire.

The Fire Starter Sessions vous coach aux moyens de nombreux exercices.

La lecture de ce livre a été pour moi synonyme **d'anéantissement de blocages psychologiques et de croyances limitantes**. Ce livre m'a permis de modifier la vision que j'avais à propos du succès, de l'argent et de l'entrepreneuriat. **J'ai pu définir mes objectifs et mes désirs avec une précision d'orfèvre.**

Évidemment le succès est un processus, cela veut dire que cela nécessite d'agir et d'entreprendre. Cependant, si vous prenez le temps de lire ce livre et de faire correctement tous les exercices, alors vous vous retrouverez avec une définition personnelle menant à votre succès.

Cliquez ici pour découvrir: The Fire Starter Sessions

Avez-vous lu un de ces livres ? Quelles sont les livres qui vous vous ont marqué ? Laissez un commentaire.

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog ***Des Livres Pour Changer de Vie****. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien :* ***j'ai aimé cet article*** *!*

Les trois livres qui ont changé ma vie

Par **Cécile Ellert** du blog **Club équilibre naturel.**

L'équilibre physique et émotionnel tient parfois à peu de choses. Parfois, à un changement d'orientation, à une idée, à une ligne dans un livre. Trois livres ont changé ma vie…petit à petit. Réflexions qui peuvent vous être utiles…

Lorsque l'on parle de "changer de vie", pour moi cela a une signification particulière : l'accès au bonheur, ou plutôt, ce qui nous apprend le Bonheur, ce qui nous en donne le mode d'emploi.

Il faut parfois peu de choses pour ressentir le plaisir intense du Bonheur, mais encore faut-il y être prédisposé. Certaines personnes ne voient leur verre qu'à moitié vide et se sentent complètement démunies face à la vie.

J'ai appris très jeune qu'on était responsables de notre capacité au bonheur, même si physiologiquement, notre activité hormonale et notre absorption minérale y sont pour beaucoup. C'est un sujet qui a aussi changé ma vie, puisque c'est le fondement de ma profession, mais aucun livre « changeur de vie »n'y est rattaché particulièrement en ce qui me concerne…pourtant, certains ont servi de confirmation à ma conviction personnelle, et c'est de ceux-ci dont je voudrais vous parler : il s'agit du **« Voyageur sans bagages »** de Jean Anouilh, de **« Zen, graine de sagesse »** de la révérende Shundo Aoyama et d'un livre récent, **« Intuitions»,** de David O'Hare et Jean Marie Phild.

Ce sont les trois livres que j'emmènerais sur une ile déserte, parce que même si ils ont changé ma vie, ils continuent à me faire du bien à chaque fois que je les ouvre, peu importe la page. Mais n'est-ce pas là le propre d'un livre qui change la vie ?

Je disais plus haut qu'à mon sens un livre qui change la vie est un livre qui rend plus heureux, qui répond à un écho intime, qui élève notre énergie.

Pour ceux qui l'ont lu, cela peut sembler étrange de la part d'un livre comme Le voyageur sans bagages. Et pourtant…ce livre est un message d'espoir pour ceux qui ont eu plusieurs vies, pour ceux

qui comme moi ont changé de pays plusieurs fois ou qui ont tout recommencé à zéro, avec de nouvelles valeurs.

Tout le monde ne peut pas, comme le héro, profiter d'un choc émotionnel pour quitter une peau et en retrouver une autre, plus humaine, puis s'offrir le luxe de retrouver sa famille d'origine tout en conservant l'option de ne pas la reconnaître puis d'en choisir une comme on se choisit un amoureux ! Et pourtant…

Qui n'en a pas rêvé ? Et si c'était possible ? Quelle est notre part de contrôle dans la vie des gens qui nous entourent ? Quelle place a la force de l'amour dans notre capacité à changer notre vie ? Et si nous avions beaucoup plus de force et de pouvoir que ce que nous nous octroyons ?

Evidemment, Anouilh a prit un beau raccourcit pour donner vie à une fantaisie d'homme insatisfait par la cruauté humaine. Il a ignoré les règles du Karma…ces règles qui nous font choisir notre famille par souci de nous acquitter de nos rétributions karmiques dans cette vie ci…celle dans laquelle nous devons nous efforcer de trouver le bonheur. Notre famille, avec ses bons et ses mauvais cotés, n'est qu'un outil essentiel à la transformation de notre état de vie.

Plus elle nous offre de difficultés, plus nous devrions l'en remercier car c'est en réparant les problèmes que l'ont apprend, que l'on change, que l'on se donne des chances d'exprimer notre reconnaissance pour ce que l'on a appris.

Une vie trop lisse, facile et sans contrainte n'est pas forcément génératrice de bonheur…le bonheur vient avec la résolution des difficultés et l'appréciation des petites choses de la vie…

C'est ce que le voyageur sans bagage a compris, et c'est aussi le sujet du livre de la révérende Shudo Aoyama, « Zen, Graine de sagesse ».

Ce livre ouvre vos yeux sur ce qu'ils ne savent plus voir, vos oreilles sur ce qu'elles n'entendent plus, votre esprit sur ce qu'il ne distingue pas : il n'y a pas de terme français pour l'awareness…mais c'est ce dont il s'agit.

La prise de conscience de l'essentiel, ce qui était invisible aux yeux du petit prince de Saint Exupéry, mais visible par le cœur. On en revient toujours à l'amour, mais peut être pas dans sa forme populaire et tangible : on accède ici à une autre dimension, par la sagesse du Zen et grâce à ses métaphores aussi.

Un poème nous donne un exemple :

« Pour des yeux seulement pressés d'apercevoir le but,

La douceur du vagabondage ne peut être appréciée.

Les forêts et les fleuves,

Et tout ce magnifique spectacle

Qui nous attend tout au long du chemin

Leur restent hermétiquement clos. »

Chaque page nous ramène à l'essentiel : trouver le bonheur dans cette vie.

Il s'agit aussi de réapprendre à écouter sa voix intérieure. C'est le sujet de mon troisième livre : Intuitions.

Ce livre là est un complément, je dirais une explication de tous les phénomènes que j'ai pu expérimenter lors de mes heures de méditations bouddhiques, à savoir la régulation de mon système nerveux central et la prise de conscience de ce que je ne parvenais pas à voir dans un état de stress.

Ce livre est la version scientifique de ce qui est recherché lorsque l'on pratique une forme de spiritualité : entendre sa voix intérieure, développer une confiance dans la vie, se sentir guidé. Ici il n'est pas question de s'en remettre à une entité universelle toute puissante mais bien de développer nos capacités subconscientes, notre écoute, le déchiffrage des signaux qui nous entourent, par des exercices physiques mesurés et mesurables, quotidiens.

Un entrainement, au même titre qu'une pratique méditative, mais dirigée et comprise scientifiquement. Une nouvelle façon de développer ses intuitions et de révéler des dons sous employés, voir ignorés mais tellement utiles.

Après la prise de conscience et le souhait de transformer les aspects de la vie qui participent à notre bonheur, après la découverte de ce qui la rend si précieuse, découvrir les outils dont nous disposons pour décrypter les messages de notre subconscient et de notre environnement n'a pas de prix.

Pour ceux qui ont besoin d'une aide au bonheur.

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Pouvez-vous trouver le livre qui vous a aidé dans votre vie ?

Par **Danièle Galicia** du blog **Bel et bien.**

Aujourd'hui je vais vous parler de **trois livres qui ont changé ma vie radicalement**.

J'ai eu un peu de mal à choisir car *chaque livre apporte quelque chose*. Malgré tout après avoir bien réfléchi j'ai trouvé ces trois livres dont je vais vous parler maintenant. Chacun de ces trois livres a influencé ma vie à des moments différents. Je ne vous parlerai pas vraiment du contenu de chacun mais simplement comment ils ont changé ma vie.

Le premier livre qui a changé ma vie.

Cela s'est passé en 1979. J'étais mariée, 2 fils, 2 jobs. D'une part j'étais salariée d'autre part professeur de danse de couple. Je travaillais toute la journée pour mon employeur et le soir je donnais des cours pour mon plaisir.

Il n'a pas toujours été facile de mener de front deux jobs, la famille et la formation de professeur de danses. **Ce livre m'a permis de le faire**.

Un soir chez un ami, en attendant le moment de passer à table, j'ai feuilleté le livre d'André Van Lisbeth « j'apprends le yoga ».

J'étais scotchée ! J'ai eu un mal fou à poser le livre lorsqu'il a fallu passer à table. Vous pensez bien que la première chose que j'ai faite le lendemain a été de me procurer ce livre qui a vraiment changé ma vie.

Grâce à ce livre, j'ai commencé la pratique du yoga seule. Hé oui ! Comment aurais-je pu aller à un cours avec toutes mes occupations. À l'époque, **c'était le premier livre qui entrait dans les détails de la pratique du yoga**. En règle générale tout était bien gardé par les maîtres.

Pourquoi faire yoga en plus de tout ce que je faisais, me direz-vous ?

Dès que j'ai commencé à lire ce livre, j'ai su qu'il fallait que je le fasse. Je vais vous expliquer pourquoi.

Voici ce qui a motivé ma décision à la lecture de ce livre.

Ce livre traite du hatha-yoga et déjà dans la préface, l'auteur nous fait une description élogieuse des différents yogas et pourquoi il faut le pratiquer.

Dès le premier chapitre « **l'homme moderne et le yoga** » André Van Lisbeth met en avant les avantages et inconvénients de l'évolution explosive des technologies, des avancées médicales et autres. Car oui, il y a un gros inconvénient. Nous courons de plus en plus et nous sommes de plus en plus stressés. Nous nous éloignons du lieu et de l'environnement de notre origine « la nature ». Le yoga est le seul remède efficace qui soit sans effets secondaires.

Ensuite on arrive au chapitre « **respirer c'est vivre** ». C'est ce chapitre qui m'a fait prendre conscience des bienfaits énormes de la respiration et du yoga ; sans respiration, pas de yoga ni de relaxation, pas plus que de sophrologie ou méditation. Vous l'aurez compris, tout est dans le titre « respirer c'est vivre ».

Depuis ce jour, j'ai compris l'importance de la respiration, je m'applique à mieux respirer et je pratique le yoga chaque jour. Je n'aurais pas pu le faire en allant à un cours. Au mieux j'aurais pu y aller une fois par semaine, et encore.

Point n'est besoin de pratiquer le yoga durant des heures chaque jour, 20 à 30 minutes suffisent largement. Une pratique quotidienne de 15 minutes est plus bénéfique qu'une ou deux fois 1 heure par semaine. Dans cette pratique est incluse la relaxation qui permet de se ressourcer rapidement et de retrouver son dynamisme.

Lorsque je travaillais la journée et le soir, je faisais toujours 15 minutes de relaxation en rentrant chez moi avant de repartir pour mes cours.

C'est grâce au yoga, et ce livre qui me l'a fait découvrir**,** que j'ai pu tenir ce rythme durant plus de 20 ans.

Aujourd'hui encore la relaxation et le yoga me permettent de poursuivre sereinement ma vie entre mes blogs, mes cours de danse et mes enfants et petits-enfants.

Si vous n'avez de temps que pour une seule activité, choisissez le yoga.

Sans ce livre, je pense que j'aurais été surmenée, puis stressée pour finir dépressive comme beaucoup de mes contemporains.

Ce livre a changé ma vie et l'améliore encore chaque jour. Je relis souvent certains chapitres de ce livre car tous les conseils qui sont donnés sont vraiment précieux.

Le second livre qui a changé ma vie.

Le livre dont je vais vous parler a changé ma vie, mais beaucoup plus récemment. J'ai lu ce livre au début des années 2000 et ne l'ai relu que quatre ou cinq ans après, au moment du décès de ma maman.

Il s'agit du livre du Dr Roger Callaghan **« 5 minutes pour traiter vos phobies par la kinésiologie ».**

Lorsque j'ai lu ce livre, je ne voyais pas bien en quoi il pourrait me servir. Mais comme je suis curieuse de nature et que j'ai beaucoup de plaisir à apprendre de nouvelles techniques de bien-être, je l'ai dévoré.

Avant tout je vais vous expliquer ce qu'est la kinésiologie.

D'après Wikipédia :

La kinésiologie est l'étude des mouvements du corps humain, de ses composants biologiques et sociaux c'est aussi l'étude du rapport entre la qualité du mouvement et la santé humaine globale.

La kinésiologie a vu le jour dans les facultés d'éducation physique et sportive au Québec.

Le kinésiologue est un professionnel de la santé, spécialisé dans l'activité physique qui utilise le mouvement à des fins de prévention, de traitement et de performance.

Traiter les phobies

Vous allez certainement penser, comme je l'avais fait, que vous n'avez aucune phobie et que vous ne voyez vraiment pas ce que ce livre peut vous apporter.

Le Dr Roger Callahan explique que les phobies ne sont pas toujours connues car elles ne se développent pas toujours de manière physique. Toutefois elles existent dans notre inconscient. Ce ne sont d'ailleurs pas toujours des phobies. Ce sont pour la plupart des peurs irrationnelles que nous gardons au fond de nous et qui nous empêchent de nous épanouir pleinement.

Ces peurs inconscientes sont insidieuses et nous bloquent dans notre vie de tous les jours.

Voici un exemple.

Une personne, homme ou femme, est désireuse de perdre du poids car elle a 25 kg de trop. Après avoir fait de nombreux régimes, son poids n'a fait que jouer au yo-yo. Consciemment, elle souhaite maigrir mais n'y arrive pas. Qu'en est-il de son inconscient ?

Le docteur Callahan nous explique que c'est un **cas d'inversion psychologique**. Le conscient veut une chose et l'inconscient une autre. Pour être certain que la personne est en inversion psychologique, il y a un test simple à faire, qui révèle cet état. Pourquoi l'inconscient pourrait vouloir que la personne reste grosse ? C'est souvent dû à un événement qui s'est déroulé bien avant, ou un traumatisme.

La seule façon pour cette personne de maigrir est :

- traiter son inversion psychologique
- pratiquer le traitement du docteur Callahan.

Ce traitement a fait des adeptes depuis et est plus connu sous le nom d'EFT (technique de libération émotionnelle).

Comment ce livre a changé ma vie ?

En septembre 2006, ma maman est décédée après plusieurs années passées dans une maison de retraite spécialisée. Elle ne pouvait plus se lever et ne me reconnaissait même plus depuis plusieurs mois.

Bien entendu lors de son décès et je me suis dit que c'était mieux pour elle comme pour moi. Mais j'ai été beaucoup plus affectée que je pensais l'être.

Toujours est-il que son décès a été bien plus difficile à accepter que ce que j'avais pu prévoir. Je n'avais plus goût à rien. Un immense vide m'avait envahi. J'ai senti peu à peu que si je ne me reprenais pas, j'allais sombrer dans la déprime.

livre femme

Un soir où j'errais d'une pièce à l'autre dans ma maison sans savoir ce que j'avais envie de faire, **j'ai ouvert ce livre par hasard**. Mais y a-t-il hasard ? Ce fut la meilleure chose que j'ai faite alors, depuis des jours et des jours.

Je l'ai relu ce livre, d'une traite et j'ai décidé de commencer le traitement que le Dr Callahan préconisait dans un cas comme le mien.

Je n'étais pas persuadée de la réussite, mais je me suis dit « si ça ne marche pas tu auras au moins essayé ».

Après une semaine de traitement trois fois par jour j'avais presque oublié l'état dans lequel j'étais au moment où j'avais commencé.

Oh ! C'est vrai ! J'ai oublié de vous préciser que l'on peut faire le traitement soi-même.

Certaines personnes ont besoin d'aide, d'autres réussiront à se débrouiller seules, comme je l'ai fait.

Ce livre a changé ma vie car il m'a donné à nouveau envie de faire, de créer, de vivre…

J'ai cherché ce qui pouvait combler ce vide immense laissé par la disparition de maman.

C'est donc à la suite de cette période un peu noire que j'ai découvert la magie d'Internet.

J'ai eu envie de partager ce que je savais et c'est comme ça que je me suis lancée sur Internet. Bien entendu il m'a fallu quelques années pour découvrir et apprendre à partager. Mais c'est une autre histoire.

Si je n'avais pas relu ce livre au moment opportun, je ne serais pas là à vous écrire cet article.

Le troisième livre qui a changé ma vie.

Vous connaissez certainement Christian Godefroy qui est une figure dans le monde du marketing Internet.

Je l'ai connu lorsque je me suis lancée sur Internet et découvert ses immenses possibilités.

livres

Christian est peut-être plus connu pour ses ouvrages électroniques, mais c'est d'un livre papier dont je vais vous parler : « **comment développer une étonnante mémoire** ».

Vous êtes certainement comme moi, si vous avez tenté de vous faire un trou sur la toile, vous avez lu et avez **encore besoin de lire de nombreux ouvrages**. Que ceux-ci soient en papier ou électroniques, peu importe. Comment arriver à se souvenir de tout ce que nous lisons et avons besoin. Ou plutôt, comment se souvenir de tout ce que l'on voudrait retenir.

Plus vous augmentez vos capacités à mémoriser, classer, photographier les informations que vous lisez ou voyez et plus vous serez performants et y passerez beaucoup moins de temps.

Ce livre a changé ma vie car il m'a permis de mémoriser de très nombreuses informations lorsque je me suis lancée sur Internet. Pour un débutant la masse d'informations est extrêmement importante.

Imaginez le temps gagné lorsque vous n'êtes pas obligé de relire 10 fois ce que vous avez déjà lu pour trouver, vous remémorer le détail, la phrase, l'astuce dont vous avez besoin.

Ce livre a changé ma vie car il m'a donné la méthode pour trouver immédiatement ce que je cherche *sans avoir à relire tout un livre ou un chapitre.*

Dans ce livre, Christian nous donne des techniques que tout le monde peut appliquer sans aucun problème.

Conclusion.

Tout au long de ma vie, j'ai beaucoup lu car je suis avide d'apprendre. Mais apprendre sans retenir ne sert à rien. **Chaque livre lu nous apporte beaucoup**.

Grâce à ses 3 livres ma vie a pris des orientations que je n'aurais pas suivies autrement.

Je remercie les auteurs pour m'avoir donné la recette de la « zenitude », de m'avoir redonné l'envie d'aller de l'avant et de gagner beaucoup de temps pour apprendre encore plus.

N'avez-vous pas dans votre bibliothèque, un livre qui pourrait vous aider à aller de l'avant ou vous dépasser ?

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Les trois livres qui ont changé ma vie

Par **Claude Aussant** du blog **Réussir sur Internet.**

Mieux voir et savoir pour changer de vie

Les recettes pour changer sa vie, écrites noir sur blanc

Aujourd'hui plus que jamais, les gens font face à une situation économique difficile et tentent par tous les moyens d'améliorer leur sort face à cette situation.

Face à une situation financière difficile, la plupart des gens augmenteront leur charge de travail dans le but d'augmenter leur revenu, ce qui **réduira proportionnellement leur qualité de vie**. J'ai eu une chance incroyable dans le milieu des années soixante-dix, de faire la connaissance de livres inspirant le succès par ses propres moyens. Je vais vous faire part dans les prochaines lignes, des titres de trois livres m'ayant grandement inspiré.

Réfléchissez et devenez riche. (Napoléon Hill)

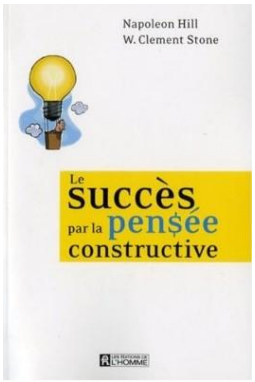
Quoi que je possède une vieille version de ce magnifique livre, je puis vous assurer que le contenu est encore applicable à notre temps. ***Il faut croire que les règles du succès ne changent pas.***

Ce que vous apprendrez dans ce livre vous permettra d'affronter tous les obstacles et comblerez tous vos rêves, quels qu'en soit leur importance.

Je me souviens que je me cachais pour lire ce livre 8) de peur des railleries de mes proches. En ce qui me concerne, c'est le premier livre qui m'a poussé à devenir entrepreneur indépendant et pendant trente ans j'ai honorablement vécu de mes propres réalisations, donc pourquoi ne pas faire comme moi?

Vous y apprendrez que des grands hommes comme Henry Ford, D. Rockefeller et quelques autres » ***Oui je sais ma version n'étant pas récente, elle ne parle pas de Bill Gates***« :(mais il faut tout de même reconnaître que tous ces grands hommes ont édifiés de grands succès par les méthodes enseignées dans ce livre.

Vous y apprendrez entre autres, que pour réussir à atteindre ses objectifs, qu'il faut couper les ponts afin de ne plus avoir la possibilité de faire marche arrière! Tout ce que je peux ajouter c'est qu'il y a une dizaine de règles à observer, **à vous de les découvrir.**



Le succès par la pensée constructive. (Napoléon Hill)

C'est connu, un client achètera à nouveau vos produits si le premier produit est d'une grande qualité. *C'est ce que j'ai fait en achetant ce livre*.

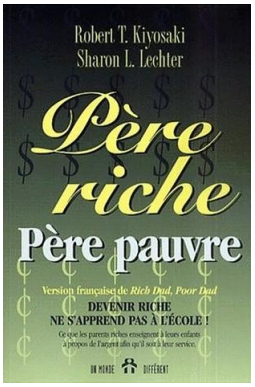
Le succès par la pensée constructive en plus d'expliquer comment utiliser la pensée créatrice, vous exhorte vers l'action.

Je dois vous dire, que mon implication dans les réseaux à paliers multiples, a été un succès en grande partie à cause de ce livre.

Tout comme moi, vous découvrirez dans ce livre les attributions de votre esprit, comment métamorphoser votre environnement, comment secouer les autres, comment découvrir le

secret pour que vos objectifs se réalisent et plein d'autres sujets tout aussi intéressants. Ce livre m'a énormément aidé à conserver une attitude positive en toutes circonstances, j'y ai appris étape par étape la manière d'être motivé tous les jours par la pensée constructive.

Une chose est certaine, je n'ai plus été le même en refermant ce livre, **il m'arrive souvent de relire certains passages**…



Père riche père pauvre. (Robert T. Kiyosaki)

Oh là là, un livre qui vous dévoilera **la différence entre ce qu'un père riche enseigne à ses enfants comparativement à ce qu'enseigne un père pauvre**. La façon d'aborder le sujet est une façon douce de vous dévoiler les fausses croyances transmises de génération en génération.

Un des points des plus intéressants dans ce livre est l'explication des différences entre un employé, un travailleur autonome, un patron d'entreprise, et un investisseur! Vous serez surpris d'apprendre que **deux de ces types de personnes ne seront jamais riches puisqu'ils devront toujours continuer à travailler pour se procurer de l'argent**. Cela peut vous sembler surprenant, car cette catégorie comprend aussi les notaires et médecins qui ne sont pas financièrement à plaindre, mais il suffit d'y penser: **ils sont dans la même situation que les employés, pas de travail, pas d'argent!**

Ce que m'a confirmé ce livre est tout simplement la vision du milieu ou je vis et comment améliorer l'avenir sans toutefois renier son entourage qui n'est pas toujours en concordance avec notre pensée.

Il faut aussi noter qu'il existe un tome deux de ce livre. Père riche père pauvre (2).

En conclusion

Il existe une multitude de livres sur la croissance personnelle, mais je vous ai ici indiqué ceux qui m'ont le plus impressionné.

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Les 3 livres qui m'ont fait devenir végétalienne

Par **Ludivine Buhler** du blog **L'ordonnance ou la vie.**

Dans le cadre du festival à la croisée des blogs, je tenais à partager avec vous 3 livres qui ont changé ma vie, et qui m'ont lancée dans la grande aventure du végétalisme. Ces livres parlent tous de nutrition, sous divers aspects et c'est en les découvrant que j'ai vu s'ouvrir devant moi un panel d'informations qui m'ont fait choisir l'alimentation végétalienne puis réorganiser toute ma vie quotidienne.

Début 2011, j'ai décidé d'adopter une alimentation végétalienne c'est à dire exempte de produits animaux tels que viande, poisson, crustacés, lait, beurre, œufs. J'ai pris cette décision essentiellement après la lecture de 3 ouvrages, dont je vais vous parler dans cet article.

Tout à commencé avec le livre du **Dr David Servan-Schreiber « Anticancer »**, dont plusieurs personnes m'ont parlé en peu de temps. Je me suis dit, il faut que je lise cet ouvrage, même si de prime abord j'étais plutôt méfiante car les médecins qui enseignaient à la fac ne semblaient pas fans des ouvrages médiatisés et rédigés par leurs confrères. Pour autant, je l'ai lu et bien que le contenu était totalement nouveau par rapport à ce que j'avais pu apprendre à la fac, les études qui étaient citées pour appuyer les conclusions du Dr DSS me rassuraient sur le fait que l'auteur n'était pas un médecin farfelu. **Anticancer parle essentiellement des classes d'aliments qui favorisent la croissance des cancers et que nous consommons quotidiennement et comment modifier son alimentation change la chimie de notre corps.** Le fait que l'auteur expose également son histoire personnelle en parlant de son cancer du cerveau m'a également semblé intéressant par rapport au but poursuivi par son ouvrage.

A la fin de ce livre, je me suis dit que peut-être que ce que j'avais appris à la faculté de médecine en matière de nutrition était très parcellaire et que je me devais de me renseigner pour en savoir plus sur ce que je mangeais. En parlant du fait que je venais de lire ce livre, des amis m'ont conseillé un autre livre qui semblait les avoir marqués.

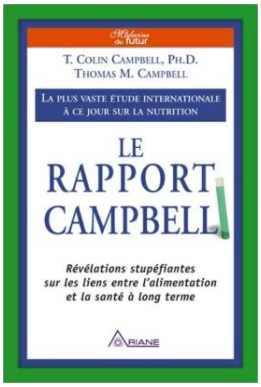
J'ai alors lu **"Faut-il manger les animaux ?" de Jonathan Safran Foer** dont j'avais déjà lu les précédents ouvrages (qui n'avaient rien à voir avec le sujet). Dans ce livre très auto-biographique, **JSF raconte comment il en est arrivé à se renseigner sur l'alimentation et les méthodes de production de celles-ci. L'ouvrage est principalement axé sur les conditions de vie inhumaines qui sont réservées aux animaux destinés à être mangés**. J'ai vraiment été choquée par ce que j'ai lu car d'une part, je n'imaginais pas que la lecture pouvait à ce point me faire ressentir l'horreur de ce qui existe mais également car je ne soupçonnais pas de tels abus, notamment en raison du fait que jusqu'alors j'évitais de me retrouver face à des informations qui parlaient de la souffrance animale.

La lecture de ce livre m'a amenée à **explorer ce que je voulais cautionner ou pas par mes actions, par mes achats pour me nourrir**. Ce livre a largement contribué à lever mon ignorance sur les dessous des étals de nos magasins et il m'était alors impossible de faire marche arrière.

Ce livre était le complément nécessaire pour entrevoir les enjeux éthiques mais aussi sanitaires liés à la consommation d'animaux. Car en lisant son récit des élevages qu'il a visité, mon regard de médecin ne peut que s'alerter et se demander comment nous arrivons à consommer des animaux sans tomber malade ? Jusqu'à ce que j'en arrive à me demander si la croissance des maladies chroniques ne serait

pas liée justement à notre mode de vie et surtout à notre alimentation qui souvent n'a plus rien de naturel. En effet, combien de personnes sauraient encore ne se nourrir que de ce que produit la nature de manière directe, sans consommer un seul produit industriel, transformé ? Sans compter encore le développement des bactéries et autres microbes résistants aux antibiotiques du fait de l'ajout systématique d'antibiotiques aux animaux que ce soit pour les faire grossir plus vite ou pour éviter qu'ils ne tombent malades…

Enfin, je me suis procurée **Le Rapport Campbell** , un livre qui comme tout ouvrage parlant de l'humain suscite les critiques car il remet en question des habitudes étant tenues pour "normales". Ici encore, les études utilisées pour la rédaction du livre sont données ce qui permet de discuter les résultats, mais aussi et surtout de connaître les sources contrairement à de nombreux livres parlant de santé qui sont rédigés sur les simples convictions de leurs auteurs.


T. Colin Campbell, Ph.D.
Thomas M. Campbell
La plus vaste étude internationale à ce jour sur la nutrition
LE RAPPORT CAMPBELL
Révélations stupéfiantes sur les liens entre l'alimentation et la santé à long terme
ARIANE

Globalement, **ce livre reprend les résultats d'une immense étude menée sur la population chinoise en comparant leurs habitudes alimentaires (pauvre en produits animaux) à celle de la population américaine riche en produits animaux. De là, les auteurs qui sont également les investigateurs de l'étude, exposent toutes les fonctions du corps humain qui sont influencées par l'alimentation**. Parmi les points qui m'ont beaucoup intéressée, en raison du fait qu'il recoupait des données médicales que je connaissais déjà ; les auteurs expliquent comment l'imprégnation artificielle en œstrogènes (hormones féminines régulant entre autre l'apparence féminine/masculine ainsi que la régulation des cycles féminins) de l'alimentation animale (injection d'hormones dans les élevages), faisait que les femmes avaient des règles plus tôt dans la vie, pendant plus longtemps, et que cela augmentait également leur risque de cancer hormono-dépendant du fait du stockage de ces hormones dans le corps.

A la fin de la lecture de ces trois livres, je trouvais que beaucoup de données, bien que citées par des auteurs poursuivant des buts très différents, se recoupaient un peu trop pour que cela soit du hasard.

Après m'être assurée que l'arrêt des produits animaux ne présentait pas de danger pour la santé, **j'ai définitivement arrêté de consommer tout produit animal. Cela fait maintenant 1 an et demi et je m'en accommode très facilement au quotidien**.

De là, j'en ai retenu plusieurs choses :

- beaucoup d'informations médicales ne sont pas transmises aux étudiants en médecine pour diverses raisons plus ou moins honorables

- nous ne pouvons qu'ignorer ce que nous n'avons pas pris la peine de chercher

- le style de vie est aussi important que les antécédents familiaux et personnels pour la santé

- décider de changer son alimentation, c'est changer sa vie du jour au lendemain

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

“Les 3 livres qui ont changé ma vie”.

Par **Luc GEIGER** du blog **Mister No Stress**.

Ces trois livres m’ont tellement marqué, qu’ils ont littéralement changé ma vie. Ils sont les premiers que j’emmènerais sur une île déserte.

« Illusions ou Le Messie Récalcitrant » de Richard BACH

Illusions ou le messie récalcitrant

Richard Bach est plus connu pour son autre livre extraordinaire « Jonathan Livingstone le Goéland » Illusions est de la même veine.

C’est un livre assez court (157 pages en poche) qui relate l’histoire de Richard, un aviateur qui traverse les États-Unis en vendant des baptêmes de l’air dans les campagnes.

Cet aviateur rencontre au hasard de son voyage un autre aviateur Donald qui fait le même métier que lui. Se prenant d’amitié les deux hommes décident de travailler ensemble. Mais Richard remarque assez rapidement des choses étranges en Donald. Son avion vole de façon presque surnaturelle. Il ne semble jamais sali. Richard ne voit jamais Donald entretenir ni refaire le plein de son avion. De plus les gens qui ont fait un tour avec lui semblent inexplicablement aller mieux en redescendant de leur avion. Au bout de quelques jours au même endroit, les gens commencent à affluer et les deux compères doivent changer de lieu.

Donald apprend alors à Richard qui il est réellement. Richard fasciné, devient l’élève de Donald pour pouvoir peut-être un jour le remplacer…

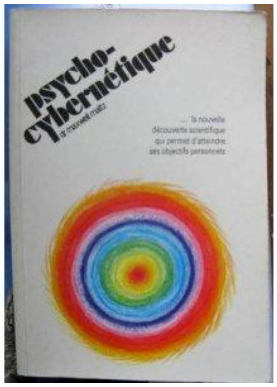
Ce livre reste pour moi une référence. J’ai du le lire une cinquantaine de fois et j’y revient sans arrêt.

Il a totalement modifié ma perception du monde en m'ouvrant sur l'irréalité, la subjectivité des choses. J'ai commencé à me rendre compte qu'il y avait plusieurs réalités concomitantes et aussi vraies les unes que les autres même si elles étaient en apparence contradictoire. C'est ce que dit aussi la physique quantique avec les ondes qui sont aussi des particules en fonction de l'instrument de mesure. Il m'a littéralement ouvert les yeux sur la merveilleuse complexité de l'univers.

J'ai aussi offert ce livre plusieurs dizaines de fois autour de moi. Je ne saurais que trop vous le conseiller.

Vous pouvez vous le procurer en cliquant sur le lien suivant : Illusions

« Psycho-Cybernétique » du dr Maxwell MALTZ



La nouvelle découverte scientifique qui permet d'atteindre ses objectifs personnels

Le dr Maxwell MALTZ était chirurgien plastique.

Il avait remarqué deux choses étonnantes et antinomiques.

1. Certains des patients complexés qu'il avait opéré pour des changements mineurs d'apparence changeaient fortement de personnalité, en mieux après l'opération.
2. D'autres patients qui avaient eu des changements pourtant plus importants gardaient les complexes qu'ils avaient avant l'opération

Il en déduisit que ce n'était pas les faits (l'apparence physique) qui influait le plus sur le psychisme, mais bien la représentation interne de cette apparence.

De cette découverte, il construisit une méthodologie simple, logique et puissante pour prendre en main notre vie. Ce livre passionnant se lit comme un roman.

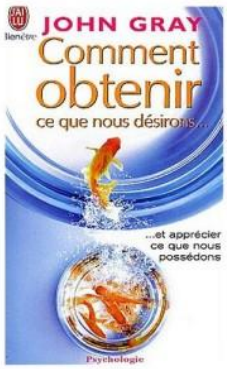
C’est un peu grâce à ce livre que je me suis permis d’exercer le métier de mes rêves. il m’a ouvert le champ des possibles ! J’ai pris conscience que je pouvais programmer dans mon cerveau la vie que je voulais vivre. J’ai aussi compris que mes limites étaient uniquement celles qui étaient programmées dans mon cerveau. Et que je pouvais modifier cette programmation.

C’est pourquoi je suis heureux d’exercer aujourd’hui ce métier fabuleux de thérapeute et de formateur de thérapeutes.

Si vous voulez trouver votre voie, ce livre est fait pour vous.

Vous pouvez vous le procurer en cliquant sur le lien suivant : Psycho-cybernétique la nouvelle découverte scientifique qui permet d atteindre ses objectifs personnels

« Comment obtenir ce que nous désirons et apprécier ce que nous possédons » de John GRAY



John GRAY est plus connu pour son livre « Les hommes viennent de Mars et les femmes viennent de Vénus ».

Pourtant celui que je vous propose est une véritable mine d’or pour tous ceux qui s’intéressent au bien-être.

Je l’ai lu petit à petit car chaque chapitre et même chaque petite partie m’obligeait à réfléchir, à me remettre en question.

John GRAY a mis dans ce livre toutes ses réflexions de thérapeute, de formateur, d’auteur à succès.

Il nous accompagne en 5 étapes dans une transformation de vie qui peut s’apparenter à la transformation de la chenille en papillon.

Prenez ce livre comme un guide pratique de vie, comme un ami qui vous accompagne, comme un thérapeute qui vous épaule.

Ce livre est tout cela à la fois et bien plus.

Pour ma part ce livre m'a servi de mentor. Il a été, et est encore comme un vieux sage ou un vieux maitre que je vais régulièrement consulter. Et qui à chaque fois me donne une nouvelle leçon. Il m'a permis d'opérer une transformation profonde de mon fonctionnement, notamment dans mes rapports humains.

Grâce à lui je vis mes relations amicales et affectives avec beaucoup plus d'harmonie et de sérénité.

De plus une grande partie de mon enseignement et de ma philosophie de vie est issue des prises de conscience que ce livre m'a permis de faire.

Je ne peux que vous encourager à le lire et à le relire.

Pour vous le procurer, cliquez sur le lien suivant : Comment obtenir ce que nous désirons et apprécier ce que nous possédons

Voilà ! J'espère vous avoir motivé à les lire. Mon souhait le plus cher est qu'ils illuminent votre vie comme ils ont illuminés la mienne et continuent de l'embellir chaque jour.

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Comment des livres peuvent changer votre vie

Par **Emma Perié** du blog **Apprendre l'espagnol.**

Aujourd'hui je vais un peu sortir de ma ligne éditoriale habituelle en écrivant cet article pour participer au Festival « à la Croisée des Blogs » mais cela va me permettre d'aborder un sujet qui me tient à cœur et que je voulais partager avec vous. En effet, souvent **quand on souhaite apprendre quelque chose**, cette décision nous amène **à changer notre vie**, à pousser nos murs pour aller vers quelque chose de nouveau qui va nous faire grandir.

Or parfois, ce n'est pas si simple, nous n'arrivons plus à mener à bien nos projets ou alors on en manque. Il nous faudrait arriver à faire autrement, à penser différemment ; mais malheureusement, on tourne en rond **sans trouver comment faire, ni comment s'y prendre** pour que les choses aillent un tout petit peu mieux.

Le plus souvent, nous sommes dans l'impasse car **nous ne connaissons qu'une seule manière d'envisager les choses**, celle qu'on a apprise consciemment ou même inconsciemment. Difficile dans ces conditions d'espérer pouvoir changer quoi que ce soit. **Les livres sont un moyen d'accéder à d'autres idées**, à d'autres façons de penser et de faire : celles de ceux qui réussissent. C'est une véritable main tendue pour qui veut changer. Mais encore faut-il pouvoir tomber **sur les bons livres**, ceux dont le contenu précieux va pouvoir provoquer ce « déclic », cette possibilité de changement après laquelle nous courons tous.

Crédit photo Flickr par Runran

la version de Jean-Yves du blog **http://www.potiondevie.fr**

Beaucoup de livres ont joué (et continuent de jouer) **un rôle important dans ma vie**, il m'est donc difficile d'en sélectionner seulement trois. Mais je pense que les plus importants sont **ceux qui ont permis l'amorce de mon changement**, me permettant de construire de nouvelles fondations pour mes idées, pensées et comportements, ceux qui m'ont fait prendre conscience que j'étais dans l'erreur car **je n'abordais pas la vie sur des préceptes justes mais biaisés**.

Mon éducation me prédestinait à faire de bonnes études pour avoir un bon emploi qui m'assurerait une certaine aisance financière et un certain statut social, tout ceci déterminant ou non la réussite d'une vie. Il est bien connu que l'argent ne fait pas le bonheur, mais une vie professionnelle réussie peut y contribuer pour beaucoup. J'ai sincèrement intégré cette vision de la vie et appliqué ces préceptes pour finir par réaliser que dans la réalité cette **conception s'avérait profondément asservissante et insatisfaisante**. Plus je gagnais confortablement ma vie, plus mes besoins augmentaient et me coûtaient chers, et moins je disposais de temps pour les autres, pour moi-même et encore moins pour mes passions. Or, l'une de mes passions depuis l'enfance était justement la lecture et je n'étais même plus capable de trouver le moindre moment à lui consacrer. Non pas parce que je faisais des tonnes d'autres choses passionnantes qui m'en empêchaient, mais tout simplement parce qu'à mes yeux **c'était devenu une perte de temps**. Face aux mille-et-une choses importantes et hyper-prioritaires que m'imposait ma vie professionnelle et personnelle, la lecture avait dû capituler et n'était plus qu'un simple loisir de vacances (quand il me restait un peu d'énergie pour m'y adonner).

Crédit photo Fotolia © Mrkvica

Si j'avais pu deviner le pouvoir réel des livres, je n'aurais pas été si négligente…

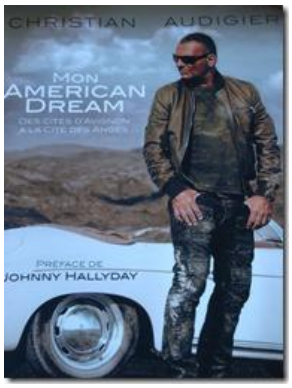
Lire avait toujours été une **immense source de plaisir** mais il me fallait bien me rendre à l'évidence, **une fois l'histoire achevée** et le livre refermé, **la vraie vie reprenait ses droits**. J'oubliais très

rapidement les quelques enseignements tirés d'une fiction qui avait pu trouver quelques résonnances avec ce que je vivais moi-même. Si j'étais malheureuse, un livre me distrayait de mon état pour quelques heures et **me donnait l'illusion d'un autre possible** mais **sans jamais m'en donner les clés.**

Il fut une période dans ma vie où je n'étais pas satisfaite de ce que je vivais (même si je n'avais pas de raison sérieuse de me plaindre de quoi que ce soit). Un malaise continu m'étreignait et ne semblait ne jamais vouloir relâcher son étreinte. J'ai alors commencé à lire des autobiographies pour me distraire, mais aussi pour **tenter de trouver dans la vie des autres des réponses** que je ne trouvais pas dans la mienne, mais toujours sans savoir ce que je cherchais.

Réussir malgré les difficultés et les échecs : trouver un exemple à suivre

Comme à l'époque, il me fallait une « success story », quelque chose d'optimiste, et qu'un certain **Christian Audigier** faisait beaucoup parler de lui, j'ai voulu en savoir davantage sur ce curieux personnage. A priori, ce fut pour moi un choix de lecture plutôt iconoclaste que celui de son livre **« Mon American Dream** ». Je n'ai jamais été fan du côté clinquant, « Bling-Bling » et auto-suffisant du personnage. Mais la lecture de ce livre a bouleversé ma vie dans le sens où le parcours de cet homme a remis en question beaucoup de mes idées préconçues sur l'accession à la réussite.



Parti de rien et sans rien, affrontant une vie remplie de hauts et bas (et quels bas !), **il a fini par réaliser ses rêves les plus fous**. La leçon que j'en ai tirée c'est qu'il ne faut **pas avoir peur du changement quel qu'il soit** (pays, métier…), mais **encore moins de l'échec ou de la chute**. Et si

chute il y a, quelle qu'en en soit la hauteur, il est **TOUJOURS possible de recommencer et de réussir si on s'est conditionné pour y croire.** Cet homme est comme un chat qui a neuf vies et qui ne cesse de rebondir. « Opportuniste » diront certains. Mais même au fond d'une geôle à Bali (inutile de préciser que cela n'a rien à voir avec nos prisons européennes), il a le mérite de continuer à se battre, de négocier et de créer des conditions pour résister au mieux au cauchemar de sa situation et se projeter au-delà. Là où d'autres auraient été littéralement anéantis et marqués à vie, il tire une force nouvelle pour rebondir une fois de plus. **Impossible de ne pas être contaminée par cette énergie positive et entreprenante** qui nous montre que rien n'est jamais impossible. Ce ne sont pas les difficultés qui nous empêchent de réussir mais nous-mêmes, car s'il n'avait pas connu autant d'échecs, Christian Audigier ne serait sûrement pas parvenu à de tels sommets. S'il n'avait pas dû repartir plusieurs fois de zéro, il se serait probablement contenté d'une calme réussite, moins éclatante. **Ses échecs et ses difficultés, il les a utilisés comme autant d'occasions, de marchepieds, pour mieux faire ou pour faire autrement**.

Et devinez-vous **où il a trouvé la clé de sa propre réussite ? Dans un livre** qu'il a lu au fond de sa prison indonésienne !

*Je le cite : « C*e bouquin **fut sans doute la clé de ma réussite**. Le chaînon qui manquait à ma reconstruction, **l'élément déclencheur d'une vision**, la pièce maîtresse du puzzle géant que j'allais édifier plus tard. Pourtant j'ai failli passer à côté de ce chef-d'œuvre….cette pierre philosophale m'a aidé **à transformer une situation plombée en une vie dorée. »**

Ajoutez à cela **les innombrables heures** qu'il passa à **lire les 600 pages de ce livre en anglais,** un dictionnaire à portée de main, ce qui lui donna suffisamment de maîtrise de cette langue pour affronter sereinement son aventure américaine à sa sortie de prison et vous aurez la recette gagnante !

Mais si ce livre m'a sortie de ma « léthargie », il ne m'a procuré qu'un exemple de réussite mais aucune clé pour résoudre mes problèmes, car **comment faire pour changer quelque chose et réussir quand on ne sait pas ce qu'il y a à changer ?**

Mettre de l'ordre chez soi et en soi-même

Pour ma part, les livres qui ont changé ma vie ont été des **rencontres de pur hasard**, je ne les ai pas cherchés. Disons que j'ai eu de la chance et j'ai bien conscience que cela aurait pu ne pas être le cas. Le problème c'est que si j'avais dû chercher des livres pour tenter de résoudre mes problèmes, il est probable que je me serais trompée car je me serais tournée vers des livres ayant pour sujet de me permettre d'agir sur ma motivation parce que **je pensais que mon problème était là** alors **qu'il était ailleurs** comme vous allez le voir.

L'histoire de ma rencontre avec le deuxième livre qui a changé ma vie est **symptomatique des résistances que l'on met en œuvre** et qui peuvent nous empêcher de changer alors même que cela semble être notre vœu le plus cher.

Ce deuxième livre, je l'ai trouvé sur le bord d'une étagère de librairie où il avait été abandonné par un client négligent. J'ai été attirée par le titre et la simplicité du livre. Intriguée, j'ai tout d'abord cru qu'il s'agissait d'un énième livre pour devenir zen.

En bon esprit éduqué pour être efficace et performant, **j'avais tendance à fuir tout ce qui pouvait s'apparenter de près ou de loin à cette philosophie de vie** : quand on veut réussir, on peut rarement être zen, c'est antinomique !

Mais j'ai quand même poussé la curiosité jusqu'à ouvrir le livre au hasard d'une de ses pages et j'ai été littéralement happée par les mots ! Comme on ne change pas si facilement, j'ai rapidement reposé le livre à sa place en me disant que ce n'était pas un livre pour moi, que j'allais être déçue par le contenu et j'en ai acheté un autre me félicitant de ne pas avoir cédé à un achat d'impulsion (pour une fois !).

Mais les choses ne sont jamais si simples ! **Le peu que j'avais pu lire m'avait profondément troublée** au point qu'il m'a fallu revenir une semaine plus tard pour tenter de le retrouver. Mais je n'avais pas même pris la peine de noter le titre ou l'auteur, j'ai donc été bien incapable de remettre la

main dessus. En fait, il aura fallu deux années pour que je retrouve ce livre par hasard dans un catalogue où je le reconnu à sa couverture.

Il s'agit de **« L'art de la simplicité » de Dominique Loreau** et il **a littéralement transformé ma vie** en me débarrassant de ce malaise qui m'étreignait depuis si longtemps. Je pensais que je vivais mal à cause de ma personne profonde, de mon comportement.

Ce livre m'a montré que c'était **la façon dont je construisais mon environnement qui me rendait si insatisfaite.** S'il m'a fallu deux ans pour retrouver le livre, il m'en a fallu tout autant pour **réussir à vider ma vie de tout ce qui m'empêchait de bien fonctionner** à cause de tout ce superflu qui m'asphyxiait.

Je pensais qu'il fallait posséder pour être, j'ai découvert le fameux **principe du « LESS FOR MORE »,** véritable pierre angulaire de ce livre et **de tout changement de vie réussie**.

J'ai vidé mes placards, arrêter de m'appauvrir en dépensant sans réfléchir, retrouvé la paix intérieure et j'ai pu me recentrer sur ce qui est important pour moi et que je ne voyais plus. Cela a révolutionné ma vie car **j'ai enfin pu déterminer ce qui valait la peine.** En retirant de mon cerveau toutes ces choses inutiles qui l'accaparaient pour me concentrer sur l'essentiel, j'ai trouvé des réponses toute seule et …une motivation toute neuve !

Apprendre à gérer ses finances

Le troisième livre qui a été très important pour moi c'est celui d'**Olivier Seban « Toutes les femmes méritent d'être riches »** (Olivier Seban a eu la bonne idée de nous dédier spécialement un livre mais il existe la version mixte : "***Tout le monde mérite d'être riche")***

Habituée à gagner correctement ma vie, et croyant à tort que je savais gérer mon argent, **je n'avais aucune éducation financière** et ne faisais jamais mes comptes (un truc de pauvre ou de pingre !) **et encore moins d'économies**, à part un placement pour ma retraite. L'argent étant voué à se reproduire tous les mois, pourquoi s'en inquiéter ?

J'ai pris une grande claque (et je n'en suis toujours pas encore remise !) à la lecture de ce livre.

J'ai soudainement pu réaliser les sommes folles que j'avais dilapidées sans m'en rendre compte, alors que **des principes très simples d'application m'auraient déjà mis à l'abri du besoin me permettant de profiter sereinement de la vie et de réaliser des projets** qui me tiennent à cœur.

J'ai pu constater que des gens sans diplôme et n'ayant pas forcément des emplois très valorisants réussissaient à posséder davantage que moi parce qu'ils avaient **suffisamment de bon sens pour comprendre comment l'argent fonctionne**, pendant que d'autres, comme moi, se croyant à l'abri du besoin dispersaient le leur, arrogamment, aux quatre vents.

*Dominique Loreau **m'a appris à vivre avec moins** et à assainir ma relation à l'argent et aux choses, Olivier Seban m'a appris comment gérer mon argent **pour qu'il me soit utile**. A eux deux, ils m'ont fait comprendre que **pour ne pas avoir lu leurs livres plus tôt, j'ai perdu quinze ans** en égarements divers et variés, quinze ans de non réussite personnelle. Je suis encore jeune et mieux vaut tard que jamais, mais je ne rattraperai jamais ce que je n'ai pas fait (ou lu) pendant ces longues années.*

Et changez de vie !

Ces trois livres sont finalement **assez basiques** comparativement à ceux que j'ai pu lire par la suite. Par contre, ce qui est certain, c'est que **si je ne les avais pas lus je n'en serais pas là où j'en suis et je n'aurais jamais pu lire les suivants** et cela malgré un niveau d'instruction supérieur à la moyenne. Je dirais même que **celui-ci a été un frein** car il m'a fallu beaucoup de temps pour remettre en cause le système de fonctionnement, d'éducation, de valeurs qui était le mien et de réussir à lui en substituer un autre.

Crédit photo Fotolia © creative soul

Parmi les **changements concrets que cela a pu apporter dans ma vie**, je me suis réappropriée le contrôle de ma vie, j'ai lâché mon travail de cadre pour passer une année dans une université étrangère à la plus grande consternation de ma hiérarchie professionnelle, j'ai changé d'orientation professionnelle, j'ai même modifié ma conception de la gestion d'entreprise grâce à des livres sur ce sujet remettant en cause mes acquis universitaires (même si ceux-ci continuent de m'être utiles).

Et surtout, je suis plus heureuse **car je me ressemble et que je fais des choses qui me passionnent**.

Le changement c'est la vie, mais je crois n'être qu'au début du chemin et c'est justement ce qui est exaltant. Il existe de par le monde **des milliers de livres écrits par des gens qui ont des connaissances que l'on ignore**, **susceptibles de continuer à bouleverser ou à améliorer nos vies** et l'objet des ces articles c'est justement de pouvoir les partager pour nous enrichir mutuellement.

Alors ne faites pas comme moi, **ne perdez pas davantage de temps**, lisez des livres qui **vont changer votre vie !**

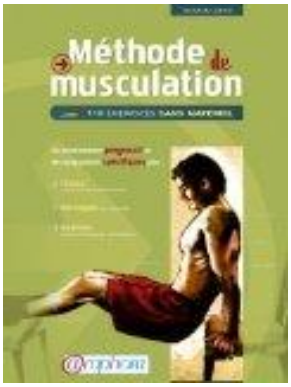
Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

3 livres pour une nouvelle vie

Par **Greg** du blog **La Forme du Guerrier.**

J'ai toujours plus ou moins lu depuis mon enfance. Comme la plupart d'entre nous, je lisais des histoires pour m'évader ou faire passer le temps. Mais lorsqu'on arrive à la fin du livre, ben c'est fini quoi! Avec le temps, je me suis alors penché sur ce que j'appelle la "lecture utile". Je vais te présenter 3 ouvrages qui m'ont changé la vie.

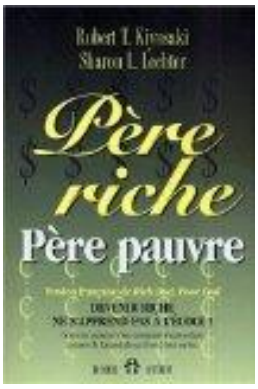
Méthode de musculation d'Olivier Lafay



Après avoir fixé pendant 10 minutes mon meilleur ami (ou meilleur ennemi):le miroir, je m'exclame fièrement: "Je vais de ce pas prendre un abonnement annuel dans une célèbre salle de sport!" Les premiers jours ma motivation est inébranlable mais plus le temps passe et plus les séances sont espacées. Il y a toujours une liste de bonnes excuses pour ne pas se rendre à la salle de sport: "Il fait trop froid dehors/je n'ai pas le temps/ je suis trop fatigué/je préfère faire une sieste/ demain, j'y vais sans faute etc. Au final, je n'y vais plus et je réalise que c'était jeter de l'argent par la fenêtre. J'imagine le ptit sourire en coin, car nous avons pratiquement tous vécu cela.

Le jour où j'ai découvert ce livre, je me suis rendu compte en le lisant que j'avais tout faux! Il est tout à fait possible de se muscler à la maison, sans avoir une machine de torture qui prend 50% du salon. Plus besoin de supporter les égos hypertrophiés qui se pavanent dans les salles de sport: cool! Et on a l'air moins ridicule chez soi Tu n'as jamais fait de sport de ta vie et tu veux avoir un physique agréable? Tu as déjà une très bonne condition physique et tu souhaites l'entretenir sans contrainte? Avec ce livre tu pourras, comme moi, atteindre tes objectifs. Il suffit d'appliquer alors plus d'excuses!

Père riche, Père pauvre de Robert Kiyosaki



“Apprends à l’école, obtiens ton diplôme et tu auras un job bien payé.” Je pense que chacun de nous a déjà entendu ça de la bouche de ses parents. C’est le cheminement classique qui nous est réservé par la société dans laquelle nous vivons et j’ai longtemps cru en ce cheminement…La preuve en est: j’ai obtenu mon bac, mon diplôme d’études supérieures et j’ai eu mon premier emploi. Je ne dirais pas que je suis bien payé parce qu’on ne gagne jamais assez d’argent lorsqu’on est un employé. En effet, on est réduit à échanger son temps contre de l’argent, et c’est loin d’être équitable.

Pour revenir au livre, il a carrément changé ma façon de voir les choses: que ce soit au niveau de l’instruction qu’au niveau de la vie d’employé. L’auteur explique à quel point le système éducatif néglige une discipline très importante pour nous tous: l’éducation financière. Le concept de l’argent n’est pas du tout abordé dans les écoles et je pense que nous en avons tous vraiment besoin. En conclusion, je dirai que cet ouvrage est un très bon outil de motivation.

Le moine qui vendit sa Ferrari de Robin S. Sharma

Aujourd’hui tout va vite, tellement vite que quelque fois on ne sait même plus où on va. On a la tête dans le guidon et on ne se rend pas toujours compte de ce que l’on rate.

En fait, c'est le titre du livre qui m'a poussé à vouloir le lire. C'est vrai qu'il est assez intrigant! L'auteur qualifie son livre de "Fable spirituelle pour réaliser ses rêves et accomplir sa destinée". Il raconte comment, après avoir vu la mort de près, il va tenter d'atteindre le bonheur en partant pour l'Himalaya.

Ce livre est assez léger et facile à lire grâce à ses touches d'humour, parsemées tout au long du récit. Mais il s'agit en vérité d'un guide. Un guide qui donne une dose de positivité, d'équilibre, de motivation et de courage à son lecteur. Il y est énoncé toute une série de vertus facilement applicables. Il peut aussi bien servir au grand businessman à la tête d'une grosse entreprise qu'au sportif de haut niveau qui se prépare pour les jeux olympiques.

Ce bouquin m'a aidé à porter un regard différent sur la vie. Si tu appliques les vertus qui y sont énoncées: ta vie changera aussi.

Voilà les 3 livres qui m'ont été les plus utiles jusqu'à maintenant. Si tu es un lecteur régulier ou que tu souhaites te mettre à la lecture; voici ceux que tu devrais lire en priorité (au moins les deux derniers). Après une bonne séance de sport intense, un peu de lecture aide à bien se détendre

Et toi, aurais-tu des lectures à faire partager?

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Comment 3 livres m'ont décidé à faire le tour du monde

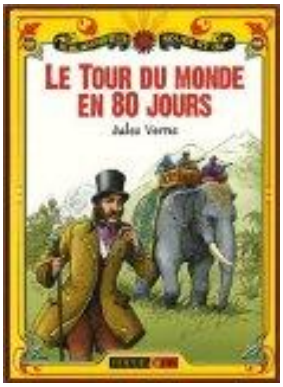
Par **Sylvie CLERGERIE** du blog **Le coin des voyageurs.**

***Cet article est une contribution au festival inter-blogueurs A la croisée des blogs organisé ce mois-ci par Olivier Roland de Des livres pour changer de vie sur le thème* « Les 3 livres qui ont changé ma vie ».**

J'ai toujours aimé lire car la lecture me permet de m'évader, me couper de mon quotidien, découvrir de nouveaux horizons, rencontrer des personnages fascinants, aller dans un autre monde, rêver, apprendre… Exactement comme les voyages !

Je vais vous présenter trois livres qui ont construit mon désir de voyager pour découvrir le monde.

Le tour du monde en 80 jours de Jules Vernes

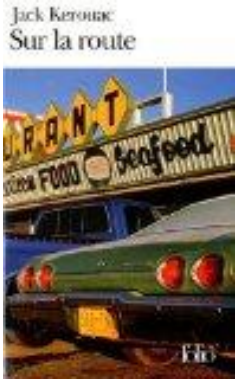


Les livres me faisaient voyager dans ma tête d'enfant. C'est le 1er livre dont je me souvienne, et qui a très probablement influencé ma vie . C'est un roman d'aventures écrit par Jules Vernes en 1872 qui raconte la course autour du monde d'un gentleman anglais, Phileas Fogg, et de son serviteur français Jean Passepartout. Le pari fou pour l'époque, c'est de ne pas mettre plus de 80 jours pour effectuer ce périple. Ils utilisent le train, le paquebot, le bateau à vapeur, et même un traineau à voile…et découvrent les Indes, le Japon, l'Amérique des indiens et des colons…

Du haut de mes dix ans, ce voyage extraordinaire, qui m'a fait rêvé, a certainement ouvert de nouveaux horizons à mon petit monde douillet. Le monde n'était donc pas si grand. Il était possible de

le parcourir en moins de trois mois. Ce livre est toujours resté ancré dans un coin de mon esprit et a conditionné mes envies de voyage.

Sur la route de Jack Kérouac

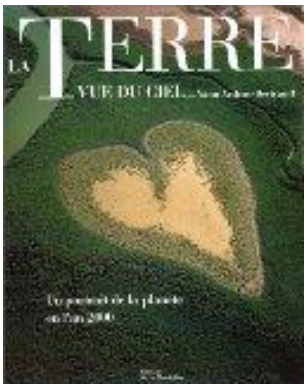


Un livre que j'ai lu adolescente dans les années 80. C'est un des romans fondateurs de la Beat génération paru en 1957, dans lequel se sont reconnus des millions de jeunes hippies dans les années 60. Jack Kerouac, y raconte son épopée à travers les Etats-Unis des années 50, ses errances entre les rencontres, la drogue, l'alcool, le sexe et le jazz.

Dans les années 80, la société était plus ouverte, les interdits moins nombreux, la jeunesse moins révoltée, la libération sexuelle dépassée par le Sida qu'à l'époque du roman, et j'ai surtout puisé dans ce récit une envie de découvrir le monde, de parcourir des grands espaces et de me sentir libre.

Cette année, à l'occasion de la sortie du film Sur la route, réalisé par Walter Salles, j'ai essayé de relire le livre et je n'ai pas retrouvé les émotions de ma première lecture.

La terre vue du ciel de Yann Arthus Bertrand



C'est un livre de photographies paru en 1999, composé de photos aériennes représentant des paysages de la terre. Yann Arthus Bertrand, parrainé par l'Unesco, a voulu faire l'inventaire des plus beaux paysages du monde vus du ciel « pour témoigner de la beauté du monde et tenter de protéger la terre ».

Éblouie par la beauté des images, ce livre m'a conforté dans mon souhait de voyager. Et au delà des photographies, la vie de l'auteur m'a fasciné. Il a eu plusieurs vie professionnelles, est parti vivre au Kenya pour observer le comportement d'une famille de lions, a fait de grands reportages dans les domaines aussi variés que le sport, la nature, les animaux (dont les gorilles des montagnes du Rwanda étudiés par Dian Fossey)… Yann Arthus Bertrand représente pour moi, une forme de liberté, de partage et d'engagement.

Et alors ?

C'est très certainement grâce à ces trois ouvrages et quelques autres, qu'un jour de 2010, j'ai réussi à convaincre toute ma famille de partir parcourir ensemble les routes du monde à la découverte des grands espaces et des paysages différents de nos contrées, découvrir des cultures différentes de la nôtre, se confronter à d'autres croyances, goûter à d'autres saveurs et surtout faire de nombreuses rencontres. Une aventure humaine, une rupture dans le quotidien de notre famille dont nous sommes rentrés changés et plus ouverts sur le monde.

Et vous, quels livres vous ont donné le goût des voyages ?

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Les 3 livres qui ont changé ma vie…

Par **Mickael GOYARD** du blog **La psychologie positive**.

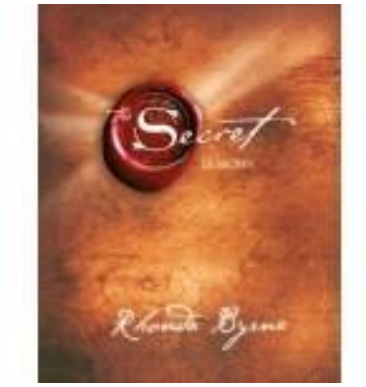
C'est avec plaisir que je participe à cet évènement : « Les 3 livres qui ont changé ma vie… ». Voilà une question très intéressante. En effet, je suis passionné depuis plus de 20 ans par le développement personnel. J'ai lu et relu plus de 80 livres sur le sujet. Ce fut un plaisir de choisir les 3 livres qui ont eu une influence très importante dans ma vie.

Je suis d'une nature négative depuis mon enfance. Mon environnement familial et mon éducation ont été des éléments déterminants dans mon approche négative des évènements. Je suis donc en recherche permanente de tout ce qui peut m'aider à voir le côté positif des évènements de la vie. Mon rêve est d'être un éternel optimiste !!! Les 3 livres que je vous propose ont été ceux qui ont participé réellement à un changement profond dans ma vie.

La découverte du Livre de Norman Vincent Peale « La puissance de la pensée positive » a complètement changé ma vision sur l'influence des pensées négatives et sur la puissance des pensées positives. Enfin, j'ai découvert qu'il était possible de convertir nos émotions négatives en attitudes positives et qu'ainsi nous pouvions connaître une vie bien remplie et satisfaisante.

Ce livre, publié pour la première fois en 1952, contient un message qui n'a rien perdu de sa portée universelle. Il s'est vendu à plus de 15 millions d'exemplaires.

Dans ce livre, Norman nous livre sa vision spirituelle de la vie. Il est donc important d'avoir fait soi-même cette démarche spirituelle pour bien profiter de ses enseignements.



Le livre suivant qui a été d'une très grande importance dans ma vie est le livre « Le secret » de Rhonda BYRNE. Je l'ai lu en une seule fois… ce qui est un signe !!!

La présentation du livre, avec sa couverture et la texture du papier rappelant les parchemins du moyen âge, m'incitait dés le départ à le considérer comme un trésor à manipuler avec précaution.…

J'y ai découvert les conseils de 24 professeurs qui enseignent tous à leur manière ce secret. Ce secret peut nous donner tout ce que l'on désire. Il suffit d'en appliquer les principes.

Je sais bien que les idées de ce livre sont orientées vers le côté financier de la vie car la majorité des professeurs sont américains, mais peu importe, car ces lois sont applicables dans tous les évènements de la vie : Amour, Santé, Argent, Relations, Succès….

Ce secret, c'est la loi d'attraction. C'est nous qui attirons tout ce qui arrive dans notre vie. Ce que l'on nourrit dans notre esprit, on l'attire dans notre vie.

Tout est énergie. On peut attirer l'énergie comme un aimant.

J'ai appris que le meilleur raccourci pour concrétiser mes désirs était de considérer ce que je veux comme déjà accompli. Je devais faire comme si !!!!!

Pour devenir riche par exemple, je devais avoir l'attitude de quelqu'un de riche. Bien sûr, ce n'est pas aussi simple car il est très difficile de faire comme si. La réalité nous rattrape très vite et cela demande donc des efforts importants et durables.

Le film « le secret » réalisé à partir du livre se termine par une expression inscrite dans le sable que je trouve merveilleuse et qui résume bien l'esprit du secret : « feel you good » « Sentez-vous bien ».

Le 3ème livre qui a eu une grande importance dans ma vie est celui d'Esther et Jerry HICKS : « L'argent et la loi d'attraction » Dans ce livre, Esther et Jerry nous expliquent comment mettre en œuvre la loi d'attraction. Nous abordons dans ce livre le processus de pivotement pour réorienter sa vie. Nous voyons comment nous sommes le créateur de chacune des expériences de notre vie. Nous nous posons la question de savoir si la maladie peu être causée par les émotions négatives ? Ce sujet me passionne car cela peut bouleverser notre approche occidentale de la médecine.

Voici également quelques thèmes abordés dans ce livre : - Pourquoi chaque fois que je me sens mal, j'attire des choses que je ne veux pas.

- Comment changer mon centre d'attraction ?

- Comment raconter une nouvelle histoire à propos de l'abondance, de l'argent et du bien-être financier ?

- Comment conserver son bien-être physique ?

- Comment se divertir pour recouvrer la santé ?

- Comment de détendre et s'endormir dans le bien être ?

J'ai lu plusieurs fois ce livre et à chaque fois j'y découvre de nouvelles richesses.

Pour terminer cet article, je souhaite simplement vous dire : **FEEL YOU GOOD !!!**

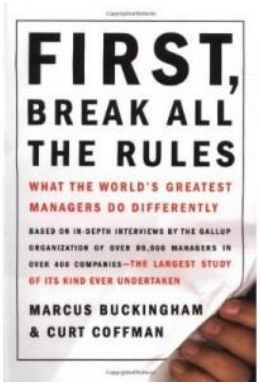
Mickael

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog ***Des Livres Pour Changer de Vie****. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien :* ***j'ai aimé cet article*** *!*

Les 3 livres qui ont révolutionné ma vision de la gestion d'équipe

Par **Magalie Derhille** du blog **Travailler en équipe**.

Cet article constitue ma participation à un concept vraiment intéressant, une rencontre entre blogueurs français organisé par Oliver Roland du blog Des Livres pour Changer de Vie sur le thème « Les 3 livres qui ont changé votre vie ».



First, Break All the Rules: What the World's Greatest Managers Do Differently, de Marcus Buckingham et Curt Coffman

En français, chez Amazon: Manager contre vents et marées: Développer les talents dans l'entreprise

J'ai découvert ce livre en 2010, totalement par hasard dans un kiosque à journaux d'une gare, juste avant de prendre mon train. Et du moment où je l'ai commencé, je n'ai pas pu le lâcher jusqu'à l'avoir terminé.

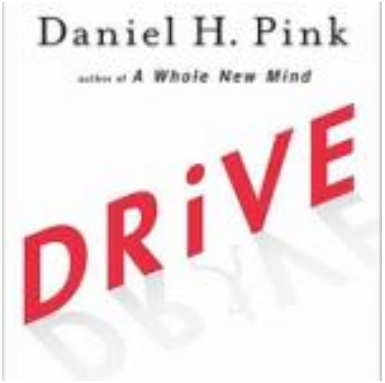
Ce livre présente le résultat d'une étude menée par Gallup sur un panel de près de 20 000 « managers d'exception » sur une période d'environ 20 ans. Et les conclusions sont complètement surprenantes. Les managers d'exception, ceux qui réussissent tout ce qu'ils entreprennent, qui fédèrent leurs équipes et atteignent leurs objectifs, ne suivent pas ou peu les canevas bien établis. Ces personnes font du favoritisme, laissent de côté les gens qui n'avancent pas, ne suivent pas les procédures. Ils ne

respectent pas les « règles pré-établies ». Pour y arriver ils mesurent les performances, et surtout misent sur les forces de chacun. Rien de ce qu'ils font n'est vraiment laissé au hasard.

Je trouve que le titre anglais est plus juste que le titre français, bien que plus tape-à l'oeil, il met beaucoup mieux en avant ce trait de caractère qu'ont ces grands managers, et je pense que je n'aurais jamais pris dans les rayonnages un livre intitulé « Manager contre vents et marées », et je serais sans doute passée à côté d'une véritable pépite d'or.

Après avoir lu ce livre, j'ai totalement remis en cause mon approche du management et ma façon de concevoir mon rôle et celui de mes supérieurs. On peut vraiment parler d'un avant et après « First Break all the Rules » dans mon cas.

Je recommande de mettre ce livre entre toutes les mains de ces managers qui se sentent à l'étroit dans leur rôle, et aimeraient « faire autrement ».



Drive: The Surprising Truth About What Motivates Us de Daniel H. Pink

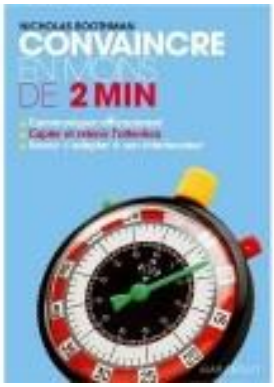
En français, chez Amazon : La vérité sur ce qui nous motive

À un moment de ma carrière où je gagnais suffisamment ma vie pour subvenir à mes besoins, mais où mon travail ne me motivait plus vraiment, j'ai voulu savoir quels étaient les facteurs clés de la motivation. C'est alors que je suis tombée sur ce livre.

Là encore une révélation, j'ai compris que l'argent seul (ou les récompenses matérielles) ne faisait pas le bonheur (en l'occurrence, ma motivation). J'ai découvert que la reconnaissance, le sentiment d'appartenance à un groupe, le plaisir au travail étaient autant de facteurs clés à ma motivation. C'est

grâce à ce livre que j'ai pu mettre des mots sur des ressentis, en discuter avec ma hiérarchie et finalement me mettre à la recherche d'un emploi qui correspondait mieux à mes aspirations.

C'est un livre que je recommande à quiconque se questionne par rapport à ses motivations en général et qui a envie de se prendre en main pour avancer.



How to Make People Like You in 90 Seconds or Less de Nicholas Boothman

En français, chez Amazon : Convaincre en moins de 2 minutes

Comme dit l'adage : « On n'a jamais deux fois l'occasion de faire une première bonne impression », ce petit livre est tombé à point nommé au moment où je cherchais un nouvel emploi. C'est un recueil de trucs et d'astuces pour se faire remarquer, sortir du lot (utile en entretien), présenter une idée à son responsable, convaincre un client, captiver un public lors d'une conférence … Il s'adresse à tous, timides et affirmés qui souhaitent améliorer leur capacités à se vendre et sortir de la masse des anonymes. J'ai adoré son format, ses conseils pratiques (ici pas de grandes théories).

Depuis sa première lecture, j'ai à nouveau changé de travail, je l'ai relu, et j'ai réussi l'entretien du poste qui me tenait à coeur ! Je l'ai conseillé à une amie, qui a aussi mis ses conseils en application pour se réorienter professionnellement avec succès.

Bref, c'est un tout petit livre qui mérite amplement sa place au Top 3 des livres qui ont changé ma vie.

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

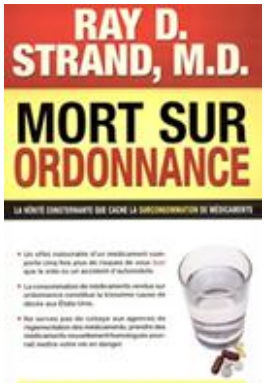
Les 3 livres qui ont changé ma santé

Par **Bernadatte GILBERT** du blog **Cuisine Santé Saveur Satiété.**

*C'est tout un défi que de parler de **3 livres** qui ont changé ma vie… Quand j'ai décidé de participer à l'évènement proposé par Olivier Roland (voir sa description en fin d'article), j'ai aussitôt vu défiler dans ma tête une foule de livres qui ont joué un rôle dans ma vie, l'ont enrichie, m'ont offert des tournants et m'ont permis d'en prendre quelques-uns en connaissance de cause. Ils sont des dizaines à avoir changé quelque chose dans ma vie. Et pour choisir les 3 dont je vais vous parler, j'ai laissé faire **mon cœur et mon intuition** et me suis décidée en fonction de mon propre "**ici et maintenant**".*

Le premier livre dont j'aimerais vous parler, c'est ***Mort sur ordonnance*** du **Dr Ray D. Strand**, M.D. (pour médecin diplômé) ou "***La vérité consternante que cache la surconsommation de médicaments***", paru en 2005 aux Editions du trésor caché et Editions le mieux-être.

Le livre



Ray Strand est un **médecin de famille** qui rédige tous les jours des ordonnances. Pourtant, il est convaincu que les médicaments ne devraient être prescrits qu'en dernier recours. Selon lui, **le principal problème lié aux drogues**, ce n'est pas tant la consommation de drogues classiques dites "**illégales**" que de celles qui sont tout à fait autorisées, **à savoir les médicaments**. Chaque année, aux Etats-Unis, plus de **2 millions de personnes sont hospitalisées uniquement à cause d'effets secondaires et indésirables des médicaments**. Le pire, c'est que 180.000 en meurent…

Le premier objectif du livre consiste à nous expliquer comment **nous servons de cobayes** pour déterminer la sécurité de certains des médicaments les plus dangereux. C'est toute une révélation ! Autrement dit, lorsque nous consommons des médicaments, surtout s'ils sont mis sur le marché depuis peu, **nous faisons partie du grand essai clinique en cours**. Quand les instances qui agréent les médicaments en autorisent la vente et la mise sur le marché, toute une série d'effets potentiellement graves restent inconnus et **ce sera au consommateur d'en faire la découverte**.

Au travers d'un grand nombre d'histoires vécues qui relatent des expériences désastreuses de patients victimes d'une médication dangereuse et expérimentale, l'auteur démontre à quel point le principe même de la médication est aléatoire et risqué. Ensuite, **il nous donne les moyens de nous protéger des effets nuisibles et même, parfois, fatals de certains médicaments.**

Dans la première partie de son livre, le Dr Strand explique ***le système***, le processus d'homologation d'un médicament et comment celui-ci réalise son essai clinique sur les patients. Dans la seconde partie, il nous dévoile ***comment le système s'est détraqué***, pourquoi il est devenu dangereux et quel est l'impact de l'industrie pharmaceutique sur notre dépendance aux médicaments. Dans la troisième partie, il nous propose ***des moyens concrets pour prendre notre santé en main*** en nous protégeant des médicaments, en intégrant quelques concepts pour nous assurer une bonne santé et en nous initiant aux thérapies à base de plantes médicinales.

Ce que ce livre a changé dans ma vie

J'avais déjà une opinion personnelle concernant les ordonnances et les soins médicaux traditionnels, mais je manquais largement d'arguments pour l'étayer. Ce livre est arrivé à point nommé au moment précis où j'avais décidé d'abandonner l'enseignement du français pour reprendre des études de naturopathie. ***Mort sur ordonnance*** me fournissait des exemples nombreux et probants sur les effets négatifs d'une médication excessive.

Mais, bien plus qu'un réservoir de faits et de démonstrations, ce livre m'a subjuguée par **la crédibilité des arguments utilisés pour montrer le risque quotidien que l'on court à suivre une ordonnance médicale** et, surtout, par **l'urgence qu'il y a à être informé sur les médicaments** eux-mêmes et le fonctionnement commercial de l'industrie pharmaceutique.

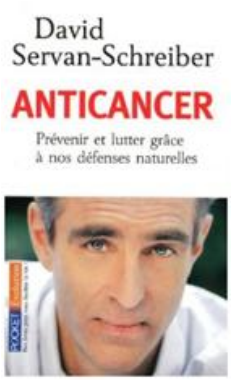
S'il restait des parties de moi qui en doutaient encore, le livre a réussi à les gommer et à transformer peu à peu mon approche de la santé et des outils alimentaires que la nature met à notre disposition. Je n'ai, depuis la découverte et la lecture de ce livre, jamais cessé de chercher des moyens naturels pour être en bonne santé. Et même si, quelquefois, la vie devait me ramener à une consultation médicale, rarissime heureusement, (erreur personnelle, accident, blessure ou fièvre alarmante chez mes enfants),

je ne serai jamais plus une patiente ignorante et aveugle qui **consomme sans savoir** et alimente **le grand laboratoire vivant des consommateurs de médicaments**.

Chaque fois que je peux **substituer des remèdes naturels à des remèdes chimiques**, je réponds : "présente" ! Et ce livre en est largement responsable…

Le second livre est en quelque sorte venu compléter le premier. Il s'agit de ***Anticancer***, de **David Servan Schreiber**, ou "***Prévenir et lutter grâce à nos défenses naturelles***", paru en 2007 aux Editions Laffont et sorti, depuis chez Pocket Evolution.

Le livre



La médecine occidentale traditionnelle ne tient que rarement compte des **causes** d'une maladie et s'attarde bien peu au **terrain**, lui qui détermine l'état de santé de l'individu, qui nourrit et entretient ses défenses naturelles. En ce qui concerne le cancer, cette médecine dépiste, de mieux en mieux, soigne, avec de plus en plus de succès, la terrible maladie qu'est le cancer, mais **elle ne s'intéresse que très peu aux récentes découvertes** qui ont fait leurs preuves pour se protéger de cette maladie.

Au travers d'aventures scientifiques édifiantes et très instructives, David Servan-Schreiber nous expose **des moyens pour nous protéger** contre les bouleversements invalidants de notre environnement, comment **adapter notre alimentation**, mais aussi l'importance de **soigner nos blessures intérieures**.

Divisé en 12 étapes, le livre part de *l'histoire de son auteur* pour aboutir à *des conseils* destinés à nous aider dans nos changements : changements de nos habitudes et changement de nous-mêmes. Entre ces deux étapes, on apprend les différentes **facettes, phases et impacts du cancer** ainsi que les aliments **"*anticancer*"** à consommer au quotidien et les démarches personnelles et intérieures qui doivent accompagner la lutte contre la maladie.

Bref, ce livre est **une mine d'or** sur tout ce qui entoure le cancer, tant au niveau de ce qu'il est que de ce qu'il implique et **des solutions** pour l'éviter ou, le cas échéant, le combattre et le vaincre naturellement.

Ce que ce livre a changé dans ma vie

Tout le monde, ou presque, connaît l'histoire de David Servan-Schreiber et de **sa lutte contre ce cancer au cerveau** qu'il a réussi à mettre en berne pendant plus de **20** ans. Mais ce qui m'a profondément marquée dans son livre, c'est la richesse et la variété, ainsi que l'ouverture d'esprit que supposent les informations qu'il contient. Non seulement, j'y ai été touchée par **un témoignage bouleversant**, mais j'y ai surtout trouvé **des moyens de lutte contre la maladie en général et le cancer en particulier,** parfaitement en symbiose avec mes convictions personnelles. L'auteur met des mots, donne des **solutions concrètes, utiles, sensées, humaines** sur ce grand mystère que reste encore le cancer et me permet de cultiver la certitude qu'en renforçant notre santé par une **alimentation équilibrée**, **naturelle et variée**, on peut développer un terrain solide et presque invincible.

Enfin, ce que j'ai surtout aimé dans ce livre et qui a pris une place magistrale dans ma vie, c'est **de savoir combien la santé est un phénomène global et multifactoriel** que l'on apprivoise aussi bien par la nutrition que par le recours à toutes les médecines douces, celles qui ont fait leur preuve depuis des temps immémoriaux aussi bien que celles qui apparaissent régulièrement et fleurissent autour de nous. La crédibilité d'une personne comme David Servan-Schreiber donne à ce livre tout le poids qu'il a exercé sur mes choix alimentaires et personnels depuis que je l'ai découvert.

Le troisième livre dont l'influence s'apparente à un changement majeur dans ma vie est un livre qui parle de la mémoire et de la filiation. Il s'agit de ***Aïe, mes aïeux***, de **Anne Ancelin Schützenberger**, ou "***Liens transgénérationnels, secrets de famille, syndrome d'anniversaire, transmission des traumatismes et pratique du génosociogramme***".

Le livre

L'auteur du livre est psychothérapeute et son livre se base sur une impressionnante palette **d'exemples cliniques issus de sa pratique professionnelle** longue de plus de 20 ans. Cette pratique, c'est **la thérapie transgénérationnelle psychogénéalogique contextuelle**, ou plus simplement dit, une thérapie qui se base sur le fait que nous sommes **un maillon dans la chaîne des générations** et que les scénarios répétitifs qui s'inscrivent dans nos vies sont parfois l'expression d'une **dette familiale** qui ne nous appartient pas, mais nous vient de nos aïeux, comme si nous obéissions à une loyauté invisible qui nous incite à répéter ces scénarios, agréables ou non.

C'est en comprenant les fils qui ont tissé les générations dont nous faisons partie que nous pouvons nous défaire d'eux, par le biais, par exemple, du **génosociogramme**, cet arbre généalogique enrichi des évènements marquants ou du **transgénérationnel** qui permet de repérer les fameux scénarios répétitifs.

Anne Ancelin Schützenberger nous apprend enfin comment **l'identité de l'être** se forge à partir de sa propre histoire et nous dit qu'il vaut mieux la connaître plutôt que de la subir. Si l'enfant naît avec **un certain nombre de messages** inconscients, mais bien présents, sur les rôles qu'il aura à tenir ou à éviter, l'adulte, lui, **pourra choisir** de s'en débarrasser en les identifiant et en les resituant **dans son contexte générationnel**.

Ce que ce livre a changé dans ma vie

…est énorme ! Quand j'ai réalisé à quel point ma place au bout des générations qui m'avaient précédée déterminait non seulement **mes comportements**, mais également **les évènements qui survenaient dans ma vie**, les scénarios (les "patterns") de mon quotidien, j'ai tout de suite perçu **le potentiel de liberté** à laquelle je pouvais accéder en les identifiant.

Ce livre m'a littéralement propulsée dans un monde que j'ignorais totalement tant je pensais que la génétique seule avait tout pouvoir, juste un peu renforcée par l'exemplarité, la ressemblance, la reproduction des leçons apprises. Tout à coup s'ouvrait à moi une perspective très alléchante : je pouvais **être moi-même**, à part entière, **choisissant mes héritages** et **libre de couper ceux qui ne m'appartenaient pas,** mais me conditionnaient depuis si longtemps dans des comportements et des situations bien peu en harmonie avec **mes désirs**, **mes convictions personnelles**, **mon identité propre**.

En découvrant **la puissance de l'analyse transgénérationnelle**, en me plongeant dans mon génosociogramme dont la pratique m'avait été divulguée par ce livre, j'ai tellement compris les **"fantômes"** de mon inconscient, les **répétitions** de mes vécus douloureux, certaines **concordances** de dates anniversaires d'évènements heureux ou souffrants…

En lisant ce livre, j'ai littéralement senti **un éclairage incroyable** et j'ai pu y puiser **une aide précieuse** et toujours renouvelée dans mon développement personnel. Il me semble avoir pu, enfin, **vivre ma propre vie**, en être **la propriétaire et l'instigatrice** non plus en fonction de ces liens, mais en raison de **la conscience que j'ai d'eux** désormais.

Conclusion

On vit tous des expériences marquantes et on grandit au travers de celles-ci. La lecture d'un livre peut aussi changer quelque chose de fondamental en nous, nous orienter sur un nouveau chemin, nous offrir une autre "lecture" de notre propre vie.

Tout se passe un peu comme si une main invisible les mettait à notre disposition pour que nous arrive quelque chose de déterminant, quelque chose de profond, quelque chose de vrai qui nous transforme ou nous offre la chance d'être plus, d'être mieux.

C'est ce rôle qu'ont joué les trois livres dont je viens de vous parler et ***si vous faites partie de ceux qui ne les ont pas encore lus, soyez-en ravis, car vous avez de très agréables heures de plaisir devant vous !***

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog ***Des Livres Pour Changer de Vie****. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien :* ***j'ai aimé cet article*** *!*

Comment tout comprendre en lisant seulement 3 livres

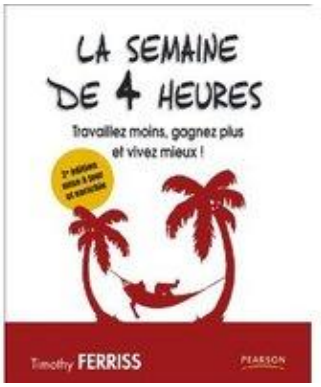
Par **Julien Arcin** du blog JulienArcin.com

J'ai toujours été étonné de constater que la plupart des gens ne lisent pas. Ils ne se rendent pas compte que certains livres sont des trésors inestimables.

Je pense que si la plupart des gens ne lisent pas, c'est que **les livres ne sont pas chers**. Comment imaginer que les leçons et le savoir de toute une vie peuvent être vendus pour 10 ou 15€ et assimilés en une semaine ?

Tout ça pour dire qu'aucun livre ne m'a laissé indemne. Et que faire une sélection des 3 meilleurs a été une tâche particulièrement difficile pour moi.

La semaine de 4 Heures



Le premier livre que j'ai sélectionné est « La semaine de 4 heures » de Tim Feriss. Quand je l'ai acheté, j'étais encore étudiant et je désespérais à l'idée de passer 35 heures par semaine enfermé dans un bureau à travailler pour un petit chef. Ce livre a été un véritable électrochoc, j'ai pu comprendre qu'il existe des alternatives. Et qu'**on est libre de faire tout ce qu'on veut**, même si on ne s'en rend pas forcément compte.

Tim Feriss conseille de créer une affaire sur internet qui rapporte de l'argent automatiquement, et de s'en occuper seulement quelques heures par semaine. Tout ça en voyageant tout autour du monde. Je suis particulièrement **accro à ce concept du travailleur voyageur**, mais le livre est loin d'être parfait.

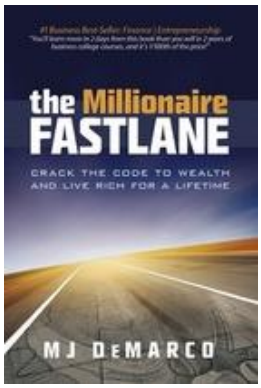
Tim Feriss considère que l'objectif dans la vie est de travailler le moins possible, et je ne suis pas d'accord du tout avec ça. Déjà, lancer un business en y travaillant 4 heures par semaine seulement est **complètement suicidaire.** Ensuite, si vous décidez de travailler 4h par semaine, que faire de tout ce temps libre ? S'allonger sur une plage et compter les nuages ?

Rien glander n'est pas un objectif louable. Le meilleur moyen de s'épanouir dans la vie, je pense, c'est de trouver ce qu'on aime et de le faire à la perfection. Travailler sur internet en voyageant est une excellente option 😀

Le livre reste malgré tout très bon si on est perdu dans sa routine quotidienne, et qu'on rêve à autre chose. Il montre que tous les choix sont possibles, et que personne n'est forcé à suivre le modèle de vie imposé par la société.

Ce livre a changé ma vie. C'est grâce à ce livre que j'ai décidé d'être entrepreneur et nomade digital, et c'est grâce à ce livre que vous pouvez lire ces lignes aujourd'hui. Sans lui, je n'aurais probablement jamais eu ce projet de travailler en voyageant, et donc de créer ce blog.

The Millionaire FASTLANE



Un autre livre qui m'a marqué, un peu moins connu, est « The Millionnaire Fastlane » de MJ DeMarco. L'auteur va clairement à l'encontre de ce qu'écrit Tim Feriss dans son livre, et sa position se tient parfaitement. Il dit qu'il est suicidaire de lancer un business en y consacrant seulement 4 heures par semaine. Il précise que ceux qui réussissent à travailler aussi peu aujourd'hui sont ceux qui ont passé

de longues nuits blanches et des semaines surchargées à construire leur entreprise. **Sans travail, rien ne peut arriver**.

L'autre partie intéressante du livre, c'est quand il présente les 3 manières de gérer son argent. La première, c'est celle qui consiste à dépenser tout l'argent qu'on gagne sans rien mettre de côté, à vivre « de chèque de paye en chèque de paye ». D'abord, ce mode de fonctionnement est dangereux. Si un jour vous perdez votre emploi, vous êtes à la rue. Et puis, il est impossible de s'enrichir et de « grandir » en suivant cette voie. La plupart des gens ont ce mode de vie, et c'est pour ça que la plupart des gens ne deviendront pas riches.

La deuxième manière, c'est de trouver un emploi bien payé, et d'investir une partie de son salaire en bourse ou dans l'immobilier, en espérant faire grossir son patrimoine avec le temps et le rendement. Le problème, c'est que l'argent est fait pour être utilisé quand on est encore jeune. Être riche sur une chaise roulante, quand on ne peut même pas en profiter, est **complètement absurde**. C'est ce qu'il appele la voie **slowlane**, et elle concerne une petite partie des gens qui essayent de se prendre en main financièrement. Mais ce n'est pas un bon choix selon MJ DeMarco.

Enfin, la troisième et dernière manière de s'enrichir, c'est d'utiliser une **stratégie fastlane** (d'où le titre). C'est-à-dire travailler beaucoup au début pour construire un business et le faire grossir de manière explosive. Pour ça, l'auteur est un des premiers à avoir parlé de l'idée de ne plus vendre son temps. Les seules stratégies fastlane qui peuvent marcher, c'est de créer un produit ou service qui est **reproductible à l'infini**. Écrire un livre par exemple est une stratégie fastlane. Créer un produit numérique l'est aussi. Par contre, vendre du service n'est pas une stratégie fastlane. Pour savoir si vous êtes sur une voie fastlane, demandez vous simplement si votre business peut passer de 10 à 10 000 clients du jour au lendemain sans avoir besoin de gros changements d'infrastructure. Si ce n'est pas le cas, vous devriez probablement changer votre mode de fonctionnement.

Une fois que vous avez acquis une fortune avec une stratégie fastlane, c'est là que les investissements peuvent se révéler utiles. C'est en investissant cette fortune que vous pouvez générer suffisament de revenu passif pour vivre. En investissant un million d'euros sur un rendement à 6%, vous créez 5000€ de revenus passifs par mois.

La semaine de 4 heures m'a appris qu'une vie différente est possible. Ce second livre m'a fait comprendre qu'on peut pousser beaucoup plus loin en devenant riche si on suit certains principes simples. Alors que le livre de Tim Feriss m'a initié au monde de l'entrepreunariat et du nomadisme, ce livre a allumé une flamme chez moi. Celle de l'ambition de devenir un « millionaire fastlane ». Parce que ça n'a rien d'impossible si on s'en donne les moyens.

Pour conclure, je trouve que ce livre est une **référence** quand on veut faire du business (sur internet ou ailleurs). Les stratégies et principes qu'il met en lumière sont du bon sens, mais pourtant on y pense pas forcément. Il est beaucoup plus pragmatique que le livre de Tim Feriss.

La BHAGAVAD-GÎTÂ

Enfin, le troisième livre dont je voulais parler est la Baghavad Gîta. C'est un des textes fondateurs de l'hindouisme (religion de l'Inde), donc je vais probablement creuser un peu le débat ici.

Ce livre raconte l'aventure d'Arjuna, prince qui doit partir à la guerre pour agrandir son royaume. En arrivant sur le champ de bataille, il se rend compte que les ennemis qu'il doit combattre font partie de ses amis, de sa famille, de ceux qui l'ont formé. Choqué, il refuse de se battre contre ses propres pairs, et commence à se lamenter. **Et c'est alors que le dieu Krishna apparaît**.

Krishna lui explique que finalement tout ça n'a pas d'importance, que rien n'est sérieux, que ce ne sont pas des questions à se poser. Refuser de combattre simplement parce qu'on en a pas envie, parce que notre petit égo rechigne à cette idée, ce n'est pas une attitude digne d'un prince. Un prince **fait ce qui doit être fait**, que ça soit bien ou mal, que ça l'amuse ou non.

Passer son temps à tergiverser et à se poser des questions sur le sens de la vie, sur ce qui est bien et ce qui est mal, sur ce qui est important et ce qui ne l'est pas, **c'est prendre les choses bien trop au sérieux**. La vie est quelque chose de léger et, finalement, sans grande importance. C'est pour ça que les gens qui se prennent pour des héros, qui veulent « changer le monde » et donner des leçons à tout le monde, me font rire. Ce sont des gens qui se prennent vraiment trop au sérieux. Nietzsche disait d'ailleurs « je cherchais de grands hommes, mais je n'ai trouvé que des singes de leur propre idéal ».

J'avais tendance à être torturé par ce genre de questions. Qu'est ce qui est bien ? Qu'est ce qui est mal ? Qu'est ce que je devrais faire ou ne pas faire ? Quel est le sens de la vie ? Ensuite, je suis tombé sur la

Baghavad Gîta, et sur le Tao Tö King (livre fondateur du Taoïsme écrit par Lao Tseu). Ces livres expliquent que ce qui **se passe** dans le monde n'a aucune importance. Parce qu'au fond, les choses **sont**, et c'est ça qui est important. Avant de **faire**, il faut apprendre à **être**. Et une fois qu'on a appris que l'on est, on acquiert une sorte de bonheur profond qui ne peut pas être altéré par les circonstances.

Je conçois que la Baghavad Gîta et le Tao te king sont des livres très peu accessibles. Et je suis probablement très loin d'avoir tout compris. Mais il ne fait aucun doute que ce sont des livres qui peuvent profondément changer votre perception de la vie. C'est pourquoi je vous les conseille vivement.

Voilà, j'espère que je ne suis pas trop sorti de ma ligne éditoriale avec le dernier livre. Ce sont des propos que je n'ai pas trop l'habitude de tenir publiquement, j'espère que je n'aurai pas l'air trop « bizarre » après ça

Et vous, quels sont les livres qui ont changé votre vie ?

Note: Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

L'étrange bouquiniste

Par **Jean-Charles Dimier** du blog **Succesrama**.

*Cet article a été conçu dans le cadre d'une rencontre fort sympathique qui se nomme, "**À la croisée des blogs**".*

Elle consiste à créer un évènement inter-blog dédié au développement personnel.

Il est publié mensuellement et chaque nouvelle édition traite un nouveau thème.

*Ce mois-ci c'est **Olivier Roland**, du blog « **Des Livres Pour Changer De vie** » , qui en est l'organisateur et qui nous propose d'affûter nos plumes (ou plutôt pianoter nos claviers) selon le sujet suivant : **Les 3 livres qui ont changé ma vie**.*

L'étrange bouquiniste

Inutile d'être futurologue ou encore diseuse de bonne aventure pour prédire l'avenir à quelqu'un.

Vous pouvez le faire en lui posant deux questions toutes simples :

« **Quel est votre objectif dans la vie ?** » et « **Quels plans avez-vous élaboré pour l'atteindre ?** »

Deux questions auxquelles, Alex n'aurait su répondre.

Et pour cause, durant ce mois de juillet, il était indécis sur bien des aspects de son existence.

Il avait fait le tour depuis quelques temps déjà de son activité salariale où il s'ennuyait ferme.

Avec sa copine, la situation n'était pas exactement au beau fixe, elle lui reprochait de ne pas s'investir davantage dans leur relation.

Il se sentait en terrain glissant et la gamelle imminente.

Alex avait vraiment l'impression de naviguer comme un bateau à la dérive, sans gouvernail.

Ruminant ses mauvaises pensées, il décida malgré les orages annoncés en milieu d'après-midi , de sortir faire un tour histoire de s'aérer les idées.

Il se retrouva finalement à flâner sur les Quais de Saône à Lyon, où chaque dimanche, de nombreux bouquinistes exposaient habituellement leurs ouvrages.

Mais en raison du mauvais temps, ils étaient tous fermés, à l'exception d'un seul.

Et en effet, l'orage gronda au loin.

Levant la tête pour observer un ciel gris, chargé d'électricité, il frôla d'un peu trop près le seul stand ouvert et fit tomber une pile de livres désordonnée par terre.

Aussitôt, un surprenant petit bonhomme sautilla tel un diablotin sortant de sa boite pour constater sa maladresse :

- Faites attention jeune homme, les livres sont des objets précieux dont il faut prendre soin.

- Désolé monsieur, je ne regardais pas vraiment où j'allais.

En lui disant cela, il s'aperçut que son interlocuteur portait un drôle de chapeau suranné, qui lui donnait l'aspect du chapelier fou d'Alice au pays des merveilles.

Ce dernier lui recommanda :

- Vous devriez au contraire regarder devant vous, mon jeune ami, sinon vous trébucherez toute votre vie, sans accomplir quoi que ce soit.

Le bouquiniste le scruta avec de petits yeux si malicieux qu'Alex en fut déconcerté.

- Heu, oui, sans doute… désolé encore pour… enfin bonne fin de… heu… journée.

- Connaissez-vous le puissant pouvoir des livres ? lui balança l'étrange bouquiniste avant qu'il n'ait eu le temps de tourner les talons.

- Vous savez, moi la lecture, c'est pas trop mon truc, alors…

- Vous avez tort, jeune homme le coupa-t-il d'un ton péremptoire, vous avez complètement tort. Vous vous privez délibérément d'une précieuse mine d'information pour nourrir et affûter votre esprit.

Soudain, l'orage éclata et quelques gouttes commencèrent à tomber légèrement.

Paniqué, l'homme au drôle de chapeau, perdit tout à coup son aplomb et s'empressa de sortir une bâche pour protéger son étalage.

Mais en raison de sa petite taille, il avait du mal à recouvrir correctement la totalité de son stand.

Alex savait au moins une chose à propos des livres, tout comme les chats, ils n'aimaient pas l'eau. Il s'empressa d'aider l'étrange bouquiniste à couvrir entièrement son stand.

Une fois l'étalage complètement protégé, une averse violente tomba en arrachant au passage quelques feuilles des arbres.

Pour l'occasion, l'homme au chapeau ouvrit un immense parapluie de berger et invita Alex à s'abriter dessous en attendant que la pluie cesse.

- Mon jeune ami, sans votre aide, je crois que les dégâts auraient été catastrophiques. Pour vous remercier, je tiens à vous offrir trois livres. Trois livres qui vont changer votre vie, si vous vous posez les deux questions suivantes :

« Quel est votre objectif dans la vie ? » et « Quels plans avez-vous élaboré pour l'atteindre ? » .

Ils seront vos meilleurs conseillers pour le reste de votre existence.

Une fois le calme revenu, il lui sortit les trois ouvrages en question comme par enchantement sans se donner la peine de les chercher.

Alex rentra chez lui, nanti de trois livres qui combleraient certainement le vide de ses étagères.

Exténué par cette rencontre plutôt insolite, il s'affala sur son sofa, jeta un regard nonchalant sur les bouquins, hésita puis prit finalement sa télécommande pour une séance de « zapping ».

Sauf que, rien ne se passa.

Vérifiant les branchements, tout semblait pourtant être en ordre, mais rien à faire, la petite lucarne plate resta sombre et muette.

« *Et Merde* » se dit-il, « *cette maudite téloche est en rade et je crois bien que la garantie a déjà expiré. Quelle poisse !* »

Il tourna en rond un moment dans son salon, avant de prendre en définitif un des livres offerts par l'étrange bouquiniste.

Le premier s'intitula « **Le succès par la pensée constructive** » de Napoléon Hill et W. Clément Stone.

Lorsque Alex leva le nez du livre, son réveille indiquait deux heures du matin.

Cet ouvrage lui fit entrevoir le pouvoir bénéfique d'une attitude mentale positive.

Il n'avait dès lors jamais envisagé l'aspect des choses sous cet angle.

Le second, « **Comment se faire des amis** » de Dale Carnegie lui appris à quel point la qualité du contact est un puissant moteur pour développer une personnalité plaisante qui attire automatiquement le succès.

Le troisième fut « **Le pouvoir du moment présent** » de Eckhart Tolle.

Il fit un véritable voyage initiatique à l'intérieur de lui-même où il découvrit son véritable « moi » en laissant de côté l'esprit analytique caractérisé par l'ego.

La lecture de cet ouvrage lui fit appréhender définitivement le monde autrement.

L'homme au drôle de chapeau avait raison, ce qu'il apprit à travers ces livres changea radicalement sa vie.

Aussi, décida-t-il de retourner sur les Quais de Saône afin de le remercier.

Il arriva au fameux stand parmi tous les autres cette fois-ci ouverts, mais c'était une autre personne qui se trouvait derrière.

- Bonjour monsieur, il y a trois semaines, il y avait un homme de petite taille avec un drôle de chapeau qui occupait votre place. Le connaissez-vous ? demanda Alex.

L'homme présent le dévisagea quelque instant derrière ses petites lunettes rondes et lui répondit :

- Attendez un peu, il y a trois semaines, c'était le premier dimanche du mois de juillet… Donc, hum… Vous devez vous tromper parce qu'en raison du temps instable, tous les stands étaient fermés. Vous êtes sûr de ne pas confondre avec un autre endroit ?

Étonné, le jeune homme trouva cela plutôt curieux.

Quel était le véritable sens de cette rencontre ?

En tout cas, cet étrange personnage, quel qu'il soit, lui avait permis de retrouver son gouvernail.

En fait, il comprit surtout qu'il ne l'avait jamais perdu.

Car il savait maintenant que son avenir ressemblerait exactement à ce qu'il en ferait.

Évidemment ce petit conte positif n'est que pure fiction.

Je trouvais qu'il était plus sympa d'évoquer à travers une histoire, les trois ouvrages qui m'ont appris énormément en matière de développement personnel.

Bien sûr, il y en a beaucoup d'autres tout aussi passionnants, mais ceux-là m'ont vraiment mis le pied à l'étrier.

Il y a certainement d'autres livres qui ont également compté pour vous aussi, alors n'hésitez pas si c'est le cas, à en parler dans les commentaires

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog ***Des Livres Pour Changer de Vie****. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien :* ***j'ai aimé cet article*** *!*

Les Trois Livres qui ont Changé ma Vie

Par **Patrick Schroder** du blog **Ebook Evolution.**

Préface

Demander à la vie est la clé vers l'accomplissement de vos rêves. Encore faut-il savoir comment demander.

Toutes les personnes qui réalisent leurs rêves emploient la même méthode consciemment ou pas.

Certaines le font naturellement et d'autres doivent l'apprendre.

Ces trois livres vont je l'espère, vous éveiller à la magie de la vie, celle qui ne vous a jamais été enseignée malheureusement à l'école. Si cela avait été le cas, la vie serait tout autre sur cette planète.

Pour changer les choses dans votre vie, il faut en premier lieu vous changer vous-même. Si vous répétez toujours les mêmes gestes et les mêmes pensées, vous obtiendrez toujours les mêmes résultats.

Pratiquez ce qui est enseigné dans ces livres, changez et maîtrisez vos pensées et vous deviendrez un « magicien » de la vie.

Nourrissez votre esprit tous les jours de choses positives, d'enseignements qui vous font grandir, focalisez-vous sur cela et tout changera.

Vous avez en vous un conditionnement inconscient négatif qui vous limite.

En prendre conscience est déjà le premier pas vers votre nouvelle vie de bonheur et de joie.

Ces livres vont nourrir votre nouvelle personne, vont changer votre programmation négative destructrice en programmation positive constructrice de vos rêves.

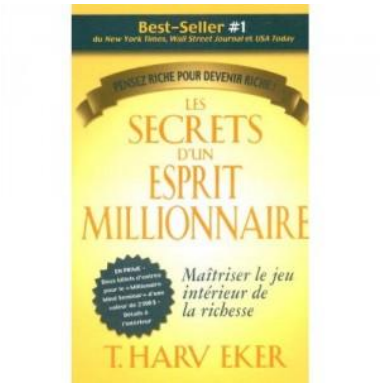
Cela fera toute la différence dans votre vie.

Si vous voulez passer à l'action et poser un acte maintenant pour changer votre vie, c'est maintenant !

Achetez ces livres, lisez-les et mettez-les en pratique !

Le hasard n'existe pas.

Les Secrets d'un Esprit Millionnaire



Que dire de ce livre ?

Il m'a permis de découvrir « **là où ça coince**«

Après avoir essayé une panoplie de différentes méthodes sans résultats concrets, celui-ci m'a donné la clé de la porte vers l'abondance.

Celle qui me manquait !

En résumé :

La première partie nous fait prendre conscience de notre plan financier intérieur ; celui qui a été défini par :

- **« La programmation verbale »** : que nous avons entendue depuis notre naissance : sur l'argent, les gens riches et la richesse en général comme par exemple « *l'argent ne fait pas le bonheur*, *l'argent ne tombe pas du ciel*, *on ne peut pas se le permettre*, etc. ».
- **« l'exemple reçu »** de nos parents, nos proches, nos amis, notre entourage.
- **« Les incidents spécifiques »** qui se sont passés dans notre vie, les pertes d'argents, les défaites, les accidents, etc.

Cette partie de nous est notre base de données sur l'argent et la vie en général, **elle nous a conditionné et nous a enfermés dans nos croyances**.

C'est elle qui détermine notre fonctionnement et nous limite inconsciemment, qui fait que quoi que nous fassions, nous ne sortirons jamais la tête hors de l'eau si nous ne changeons pas cette base de données.

Et pour résumer cette notion capitale, voici cette petite phrase personnelle :

« Nos croyances inconscientes déterminent immanquablement nos résultats ».

Elles sont la partie invisible de l'iceberg et nos résultats en sont la partie visible.

Vous pourrez danser sur votre tête, si vous ne les changez pas, rien ne changera.

L'auteur nous donne toutes les solutions pour changer ces fausses croyances qui nous limitent et ainsi changer notre vie.

Il vous explique le processus de la manifestation et le travail à faire sur vous est vraiment indispensable si vous voulez vivre riche et heureux. La deuxième partie concerne « les dossiers financiers de votre esprit ».

L'auteur compare **17 façons dont les gens riches et pauvres pensent et agissent** dans leur vie.

Après avoir pris conscience de nos fausses croyances, décidons de les changer.

Le but est de penser comme les gens qui réussissent, de nous reprogrammer.

La vie est abondance, il nous manque juste le bon mode d'emploi.

Si, jusqu'à présent, vous aviez intégré dans votre esprit un manuel qui vous permet juste de « survivre » il va falloir changer ça !

Votre esprit peut absorber une multitude d'autres façons de fonctionner, il faut juste le nourrir avec les bonnes informations, la bonne méthode qui vous apportera le succès.

La vie est une évolution constante.

- les gens riches croient qu'ils peuvent tout avoir.

- Les gens moyens croient qu'ils peuvent en avoir seulement une partie.

- Les gens pauvres croient qu'ils ne peuvent rien avoir.

Chacun reçoit ce qui correspond à ses croyances. C'est cela la clé.

Pour réussir, vous devez juste former et gérer votre propre esprit vers la réussite.

C'est le plus beau cadeau que vous pouvez vous faire à vous, à votre entourage et à la vie.

Les + du livre :

- Il commence le travail sur vos fondations ; si elles ne sont pas bonnes, rien ne fonctionnera, vous resterez toujours au même niveau.

- Une méthode détaillée pour trouver vos mauvaises croyances.

- Des exercices simples pour vous reprogrammer vers l'abondance et la réalisation de « vos rêves ».

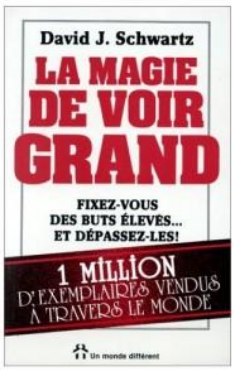
Les – du livre :

- Les billets d'entrée offerts pour le « Millionaire Mind Seminar » ne sont plus valables.

- Tous les séminaires proposés dans ce livre sont uniquement en Anglais.

Je vous conseille vivement de commencer par ce livre, il vous permettra de construire vos fondations. Car sans fondations, aucun édifice ne peut s'ériger et croître.

La Magie de Voir Grand


David J. Schwartz
LA MAGIE DE VOIR GRAND
FIXEZ-VOUS DES BUTS ÉLEVÉS... ET DÉPASSEZ-LES!
1 MILLION D'EXEMPLAIRES VENDUS À TRAVERS LE MONDE
Un monde différent

Penser petit est très souvent une seconde nature → une autre limitation inconsciente.

Avec ce livre, vous allez dynamiter vos limites et apprendre à penser grand.

Il m'a ouvert à tous les possibles, bien au-delà de ce que je pouvais imaginer.

Je croyais tout connaître et une fois de plus, en lisant ce livre, je me suis rendu compte que je ne « connaissais rien ».

Une très belle découverte.

Ce n'est pas pour rien qu'il s'est vendu à plus d'un million d'exemplaires.

En résumé :

Un livre qui explore en détail toutes les facettes de notre personnalité consciente et inconsciente.

Vous allez travailler :

- Sur vos croyances ;
- L'«excusite» source d'échec ;
- Vos peurs ;
- Comment voir grand ;
- Devenir créatif ;
- Devenir l'image de vos pensées ;
- Contrôler votre environnement ;
- Changer votre attitude ;
- Comment éviter les poisons psychiques ;
- Agir ;
- Transformer vos défaites en victoires ;
- Comment progresser ;
- Comment vous fixer des objectifs ;
- Comment penser comme un leader.

Toutes ces choses font partie d'un enseignement et d'exercices simples et efficaces à effectuer.

L'auteur vous donne aussi des témoignages de choses vécues par certaines personnes et comment ils ont pu retourner la situation à leur avantage.

Un livre clair et précis qui nous fait comprendre en détail d'autres limitations que nous nous imposons inconsciemment.

Et bien évidemment, ces limitations nous empêchent d'atteindre nos buts.

Les leaders ne sont pas nés en sachant faire ce qu'ils font, ils l'ont appris, ils ont travaillé sur eux, sur leurs compétences, leurs attitudes, leurs discours et la vision qu'ils ont d'eux-mêmes.

C'est pour cela qu'ils sont devenus ce qu'ils sont.

S'ils ont pu le faire, vous aussi vous en êtes capables !

Un livre qui va faire tomber vos croyances limitatives.

Les + du livre :

- Il vous aidera à découvrir vos limitations inconscientes.

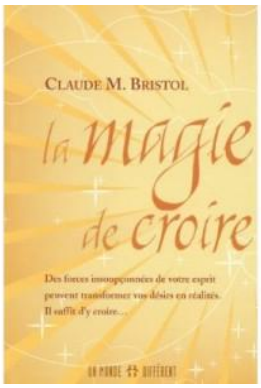
- Il imprimera en vous les graines du changement, vous vous découvrirez d'autres possibilités.

- Il est rempli d'exercices qui vous poussent à l'action.

Les – du livre :

Par moments, un peu fastidieux à lire et à expérimenter à son aise pour bien intégrer le processus.

La magie de croire



La foi dans vos rêves, vos buts et en vous est une des clés de la réussite.

Voici un livre qui va vous aider à la développer et l'entretenir.

En résumé :

Dans le premier chapitre, l'auteur va vous expliquer comment il en est arrivé à exploiter le pouvoir de croire.

Toute chose sur cette terre a d'abord fait l'objet d'une croyance avant d'être réalisée et matérialisée.

Quand vous avez réalisé cela, vous pouvez expérimenter les choses de l'esprit dans votre vie.

Commencez avec de petites choses faciles à réaliser pour augmenter votre foi et placez ensuite la barre plus haut.

Le fonctionnement du subconscient est indispensable à comprendre pour savoir comment employer la force de la suggestion, de l'image mentale et de la visualisation avec un détonateur qui est le sentiment.

Vous allez apprendre comment employer toutes ces techniques pour incarner vos idées sous une forme matérielle et surtout développer la foi en **vous**.

Le chapitre 8 du livre est spécialement consacré aux femmes qui peuvent employer cette technique pour changer leur vie pour atteindre des sommets et changer le monde.

Les choses se réalisent grâce à vos convictions.

Vous apprendrez à les développer, les renforcer et à les mettre en pratique.

Car ne l'oublions pas les 95 % du travail sont réalisés avec les techniques mentales et les 5 % restants sont le passage à l'action dans la matière.

Sans cela, rien ne se réalisera.

Les + du livre :

- Facile à lire.

- Beaucoup de témoignages et d'histoires vraies.

- Il va nourrir votre esprit et donc transformer vos vieilles croyances.

Les – du livre :

- Un peu plus simpliste que les deux livres précédents.

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Ne lisez SURTOUT PAS ces 3 livres ! Ils pourraient bien changer votre vie comme ils ont changé la mienne..

Par **Aurélien Amacker** du blog **Read Me I'm Famous**.

Il y a 5 ans je m'ennuyais dans un bureau à Paris.

Aujourd'hui j'écris ces lignes depuis un hôtel en Colombie et je gagne ma vie sur Internet.

Pendant ces 5 années j'ai créé deux entreprises, j'ai vécu 2 ans en Australie et j'ai appris 2 langues.

Et pour couronner le tout j'ai aussi arrêté de fumer et je suis maintenant en meilleure santé que jamais.

Envie de changer de vie dans les 5 ans à venir ?

Alors ce que j'ai à partager avec vous va sûrement vous intéresser..

Comment changer de vie avec 2 euros

Lorsque j'ai commencé ma carrière j'ai fait une découverte qui allait changer ma vie.

Un jour dans une boutique de livres je suis tombé sur un livre à la promesse plutôt alléchante.

Je crois qu'il s'appelait « Comment gagner plus d'argent » (il doit être dans mes cartons à Paris).

Je l'ai feuilleté quelques minutes et pour 2 euros je suis reparti avec.

Dans ce livre j'ai retenu 2 conseils principaux:

- **Si vous travaillez à la technique passez commercial**
- **Apprenez à parler anglais** (une phrase du livre s'est d'ailleurs imprimée au fer rouge dans ma mémoire, elle disait « c'est à la portée du premier imbécile venu »)

J'ai donc commencé à apprendre l'anglais. En apprenant quelques minutes tous les jours

(En fait c'est la meilleure manière d'apprendre l'anglais.. ..chuuut vous le gardez pour vous, hein !)

J'ai commencé à rencontrer des américains qui vivaient à Paris, dont une new yorkaise diplômée de Harvard qui venait de s'installer

(Elle m'a présenté à une amie et un an plus tard je partais la visiter à New-York.. ..L'aventure est au coin de la rue !)

L'année suivante je partais en Australie tout seul, avec juste une valise.

Là-bas j'ai démarré un business qui m'a permis de gagner 50 000 euros en un an (mais j'y reviens dans un instant).

Et quelques mois plus tard j'ai quitté mon boulot d'ingénieur pour passer commercial.

Malgré tous mes efforts j'ai été remercié au bout de 6 mois.

J'en ai profité pour réaliser un rêve que j'avais depuis toujours, celui de partir vivre à l'étranger.

Un jour j'ai vu une publicité pour l'Australie, et quelques jours plus tard je prenais mon billet d'avion pour Sydney.

Vous connaissez la suite...

Votre corps est-il un TEMPLE ou une DECHARGE ?

Je ne le savais pas mais en arrivant en Australie j'étais en mauvaise santé.

(Vous l'êtes peut-être aussi sans le savoir)

J'étais fumeur, je ne faisais pas de sport et je mangeais mal.

Peu avant de partir en Australie j'ai lu « La petite méthode pour arrêter de fumer » de Allen Carr.

Ce livre m'a coûté 5 euros.

Et il m'a permis d'arrêter de fumer.

Petit à petit j'ai repris le sport.

J'ai commencé à m'intéresser à la nutrition.

Aujourd'hui je fais du sport presque tous les jours, je mange sainement.

Encore une fois tout est parti de conseils simples. Du bon sens.

Mais c'est ce qui peut faire la différence entre la bonne santé et la maladie.

Entre une vie épanouissante et une vie ennuyeuse.

Si vous n'êtes pas capable de faire ceci vous ne réussirez JAMAIS

Un des facteurs les plus forts de ma réussite a été ma capacité à influencer les autres.

Pensez-y un instant:

- ***Pour négocier un contrat de travail il faut savoir influencer***
- ***Pour vendre il faut savoir influencer***
- ***Pour convaincre des partenaires il faut savoir influencer***

Le livre « Influence & Manipulation » a été pour moi une révélation.

- Il m'a permis d'apprendre à vendre
- Il m'a permis d'apprendre à convaincre
- Il m'a permis de comprendre quand on essayait de m'influencer

L'auteur explique les 7 techniques de manipulation qui nous influencent tous les jours.

Ne lisez pas ce livre et vous prenez le risque de laisser les autres vous manipuler.

Où serez-vous dans 5 ans ?

Dans cet article j'espère vous avoir convaincu d'une idée essentielle.

Quelques livres bien choisis peuvent transformer votre vie pour toujours.

Si vous voulez atteindre vos rêves c'est aujourd'hui qu'il faut commencer.

Lisez un livre. Puis un autre. Et n'arrêtez jamais.

Et vous, si vous deviez citer 3 livres qui ont changé votre vie, ce serait lesquels ?

Y a-t-il un livre en particulier qui a littéralement bouleversé votre vie ?

Répondez à ces questions à laissant un commentaire ci-dessous

Crédit photo: encore une splendide photo de Kevin Dooley

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Évènement inter-blogueurs: les 3 livres qui ont changé ma vie !

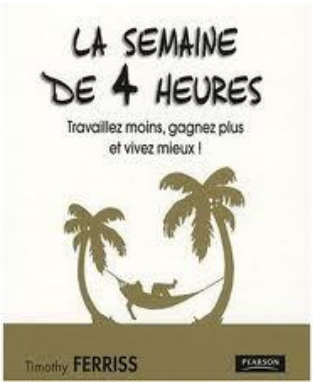
Par **David Messen** du blog **Entreprendre la liberté.**

Olivier Roland, célèbre blogueur professionnel sur le net organise un évènement interblogueurs, dans le cadre du partenariat de la croisée des blogs. *Le thème de cet évènement est* **« les 3 livres qui ont changé ma vie »**.

J'ai découvert le blogging récemment, cela a été une révélation. J'ai constaté que des dizaines de blogueurs Français gagnaient des milliers d'euros avec leur blog ! J'ai notamment lu le célèbre ebook d'Olivier, ***« Vivez la vie de vos rêves grâce à votre blog »***. Le déclic ! Je me suis informé et formé avec les meilleurs et j'ai l'honneur de participer à cet évènement exceptionnel. Je ne me tarderais pas trop sur la présentation, pour rentrer tout de suite dans le vif du sujet à savoir les trois livres qui ont changé ma vie.

Je commence donc avec le premier livre qui a changé ma vie, c'est un incontournable, un « must read » qu'on ne présente plus :

La semaine de 4 heures de Timothy FERRISS (2ème édition, 2010, 390 pages)



La semaine de 4 heures est un incontournable non seulement pour ceux qui veulent créer un business automatisé et profiter pleinement de la vie mais également pour ceux qui veulent augmenter leur productivité, efficacité. Contrairement à ce que l'on pourrait penser ce livre convient donc parfaitement aux entrepreneurs, aux cadres mais également aux étudiants.

Dans ce best seller, vous trouverez des idées intéressantes et qui vont changer votre vie à jamais. Pour les chefs d'entreprise vous pourrez trouver des idées sur :

- Comment automatiser votre entreprise
- Pourquoi et comment sous-traiter des tâches importantes et fastidieuses
- Comment mieux s'organiser pour ne travailler que quelques heures par semaines dans l'entreprise (au lieu des 70 heures habituelles !)
- Comment déléguer des tâches chronophages (« mangeuses de temps »)
- Comment se consacrer à l'essentiel avec des exemples précis de la règle de Pareto, les 20 / 80
- Comment tester si une idée de business a du potentiel, est rentable.

Pour les salariés et étudiants, ce livre est également un puits d'idées pour :

- Doublez votre productivité en travaillant 2 fois moins
- Négocier des accords de télétravail, qui vous permettront de voyager ou de profiter plus de votre famille
- Apprendre des techniques et méthodes qui permettent de se consacrer à l'essentiel

Ce livre vous permettra de faire partie des « nouveaux bienheureux » dénomination des personnes qui ont su mieux s'organiser, obtenir le succès pour votre la vie de leur rêve. Ce livre est vraiment une mine d'or pour ceux qui veulent prendre leur vie, leur destin en main afin de « croquer la vie à pleines dents » ! Si vous voulez plus d'information sur ce livre, allez voir ici La semaine de 4 heures de Tim Ferriss

Ce livre a changé ma vie de plusieurs façons :

- D'une part, je me suis inspiré de ces conseils pour améliorer ma productivité. Je ne lis plus que mes e-mails 2 fois par jours, j'ai arrêté de regarder les informations, de lire les journaux, de surfer sur les célèbres réseaux sociaux pour être au courant des derniers popotins ! Ce sont des activités chronophages. Je pratique donc la méthode de l'ignorance sélective, tant prisée par Tim Ferriss. Ce fut difficile au départ, il faut un certain temps d'adaptation ! Pour moi, ce laps de temps a duré 3 semaines. Comme beaucoup de monde, je pouvais passer des heures à regarder la télé, lire les journaux et regarder mes mails toutes les heures ! En arrêtant, ces activités « mangeuses de temps », j'ai pu augmenter de manière considérable mon temps de travail, en ne me concentrant que sur les tâches les plus importantes.
- D'autre part, c'est ce livre qui m'a donné envie de faire du blogging, car l'auteur nous explique comment tirer des revenus automatisés à vie sur le net. C'est pour cela que j'ai lancé mon blog sur l'entrepreneuriat, www.entreprendre-la-liberte.com.

Points Forts :

- Nombreux témoignages

- Facile à lire

- Entraînant, stimulant

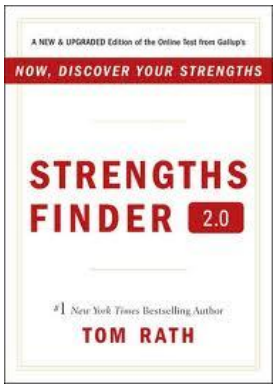
- Conseils pratiques et non que théoriques

Points faibles :

- La méthode que l'auteur dicte peut paraître lourde et difficile à mettre en place

Le deuxième qui a changé ma vie et que je vous recommande sincèrement c'est :

Strenghts Finders 2.0 de Tom RATH (2012, 192 pages)


A NEW & UPGRADED Edition of the Online Test from Gallup's
NOW, DISCOVER YOUR STRENGTHS
STRENGTHS FINDER 2.0
#1 New York Times Bestselling Author
TOM RATH

Ce livre, malgré le peu de pages qu'il contient, 190pages (c'est quand même loin des 300 / 400 pages d'autres livres) est vraiment enrichissant. Vous allez découvrir que mieux vaut se concentrer sur ses forces, que de travailler sans relâche pour vaincre ses faiblesses !

Ce qui est génial également c'est qu'un code est fourni avec le livre pour passer un test psychologique des plus performants qui existent. Vous allez pouvoir découvrir quels sont vos 5 grands talents sur une palette de 34 !

Avec les résultats du test, certains se diront « bien sûr je savais que j'avais ces forces », pour d'autres ce sera une révélation, et c'est cela qui est extraordinaire !

Ce n'est pas fini, on pourrait se dire « d'accord, c'est parfait, j'ai découvert mes 5 forces principales, mais maintenant je fais quoi ? ». Et bien ce livre vous apporte les réponses. En effet, après le test vous allez pouvoir avoir accès à un document qui résume vos forces et vous propose 10 actions à mettre en place pour chacune de ces forces afin de les améliorer, les renforcer. Ces actions sont également inclues dans le livre. Vous pouvez me croire ce bouquin sera sur votre table de chevet, Votre BIBLE ! Pour plus d'infos aller voir StrengthsFinder 2.0

StrenghtsFinder 2.0 m'a permis de prendre conscience de mes forces. En effet, grâce au test psychologique que j'ai effectué, j'ai pu découvrir mes 5 talents principaux. Sur ces 5 forces, 3 me paraissaient évidentes, je savais que je les avais en moi. J'ai donc pu découvrir 2 nouvelles forces, qui en prenant du recul, sont à tout fait exactes ! Je m'efforce tous les jours à appliquer les actions prescrites pour chaque force afin de les améliorer, les renforcer.

Points forts :

- Instructif
- Inspirant

- Test psychologique en français

Points faibles :

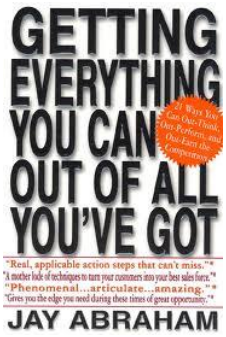
- Livre non disponible en français (une version française a été adaptée, mais le test n'est pas inclus !)

- Document PDF résumant vos forces téléchargeable en anglais seulement

- Les plus sceptiques auront des doutes sur la véracité du test

Voici le dernier livre qui a changé ma vie :

Getting Everything You Can Out of All You've Got **de Jay ABRAHAM (2001, 370 pages)**



Ce livre est à mettre entre les mains des entrepreneurs qui veulent amener leur entreprise au plus haut de l'échelle ! Les idées, stratégies et actions à mettre en place sont très simples et d'une logique incontestable. L'auteur nous montre également que les idées les plus simples sont souvent les meilleures et ce sont elles qui nous amènent le succès, la gloire.

Vous allez découvrir le marketing pur et dur afin d'augmenter vos ventes et votre chiffre d'affaires de façon exponentielle.

Vous allez voir comment produire une offre irrésistible, comment convertir des prospects en clients, comment éliminer les obstacles à l'achat, comment avoir des clients satisfaits et fidèles, comment vendre sur internet. Tout cela de façon très simple. Ce livre est vraiment une référence au niveau marketing.

Tout entrepreneur qui veut faire exploser ses ventes doit lire et posséder ce livre. Si vous voulez plus d'informations, c'est ici Getting Everything You Can Out of All You've Got

Ce livre m'a ouvert les yeux sur le marketing ! Auparavant, je pensais que pour se faire connaître et attirer des clients rapidement, il fallait débourser des milliers, voire des millions d'euros (notamment en publicité !) pour avoir des résultats ! Ou alors que cela prendrait des heures et des heures par jour de travail pour essayer d'obtenir 5 clients au final ! Et bien, ce livre m'a littéralement laissé sur place. Des méthodes simples, peu coûteuses peuvent vous ramener des centaines de clients ! Les stratégies dictées par l'auteur sont tout simplement essentielles et efficaces pour n'importe quelle entreprise ! Grâce à ce livre, je sais maintenant comment réaliser une campagne d'e-mailing qui sera plus que bénéfique. Je vais appliquer cette méthode à mon blog, pour rester en relation avec mes lecteurs et potentiels clients.

Points forts:

- Mine d'informations pratiques

- Des exemples concrets des expériences de l'auteur

- Révolutionne le marketing

Points faibles:

- Un peu long

- Pas disponible en Français

Voilà pour les trois livres qui ont radicalement changé ma vie. Je vous recommande de les lire. Vous ne le regretterez pas !

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Les 3 livres qui ont changé ma vie!

Par **Brice LALU** du blog **Sourire au stress.**

Pour écrire cet article, je me suis posé la question suivante : « Si je devais abandonner tous mes livres, lesquels garderais-je si je ne pouvais en conserver que 3 ? » Ou plutôt « Si ma maison brûle, quels seraient les 3 livres que j'emporterais avec moi ? » Voici la réponse.

J'ai appris que pour gérer le stress il me fallait développer les émotions contraires à celles qui me nuisaient.

Avant de continuer, je tiens à vous préciser que ma recherche se porte sur la paix intérieure, le développement de relations authentiques et épanouissantes. Je fais également beaucoup de recherches sur les méthodes d'organisation personnelle pour atteindre ses objectifs sans trop se mettre de pression.

Saviez-vous qu'il est de plus en plus difficile d'accorder de l'attention à un livre quand on en commande beaucoup sur un même sujet ? Savez-vous également qu'il est difficile de lire un livre en entier quand on a déjà lu de rares, mais merveilleux ouvrages dans sa vie ?

Je vous fais l'économie du temps et de la réflexion. Ma bibliothèque est axée sur les méthodes de communication, la méditation-spiritualité et les méthodes d'organisation et de productivité. J'ai fait comme tout le monde, j'ai lu les livres avec les meilleurs commentaires sur Amazon.

Si je vous présente ces 3 ouvrages uniques, c'est qu'à travers leur contenu et l'effort que vous allez y mettre pour les lire, mais surtout les relire (je vous expliquerai plus bas), alors vous allez amener très rapidement de vrais changements dans votre vie.

À force de stresser, j'ai vite compris qu'il me manquait des compétences et des outils pour pouvoir être fier et épanoui dans ma vie. Je ne voulais pas quitter mon emploi ou fuir les problèmes, je voulais apprendre à les gérer tous. J'étais très ambitieux, mais je pense que c'est cette volonté qui m'a amené dans ma quête à découvrir 3 perles.

Ma vie aurait été désastreuse sans le pouvoir de ces 3 livres.

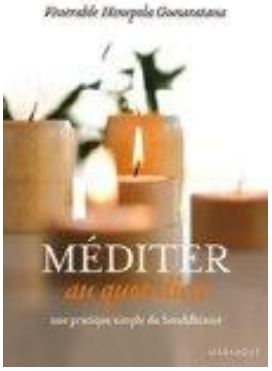
Méditer pour prendre du recul et garder les idées claires.

La méditation est une habitude qui a eu du mal à s'installer dans mes routines. Je n'avais pas le temps, j'oubliais ou alors j'avais l'impression de procrastiner. J'ai lu de nombreux ouvrages sur de nombreuses traditions et j'ai même fait partie d'un groupe de pratique à Paris pendant quelques mois.

Après toutes mes remises en question et les réponses que beaucoup de personnes m'ont apportées, j'ai finalement découvert le livre qui va à l'essentiel, vous donne tout ce qu'il faut savoir sur la méditation et sur l'intégration dans vos routines.

Sachez que maintenant la méditation est pour moi quelque chose d'aussi important que le brossage de dent (c'est matin et soir et je préfère me mettre en retard que d'oublier ma séance). Même si je suis en retard ou si un imprévu a lieu je trouve toujours 2 minutes, oui 2 minutes suffisent parfois à recharger ses batteries de vigilance et de clarté d'esprit.

Méditer au quotidien



Les 3 raisons de le lire :

1. Il est simple à comprendre, rien ni personne d'autre n'a su m'expliquer aussi clairement (après 3 ans de recherche sur le bouddhisme et la méditation) les concepts fondamentaux de la méditation et notamment la différence entre la Concentration et l'Attention.
2. Tous les problèmes logistiques et physiques sont abordés (quand, où, comment, pourquoi et combien de temps).
3. Il donne envie et nous amène naturellement à intégrer cette merveilleuse pratique dans notre quotidien déjà surchargé.

Il est tellement simple, facile et naturel de méditer lorsque l'on sait à quoi s'attendre et ce que nous apporte concrètement la méditation dans nos activités quotidiennes. Il nous explique en plus comment réutiliser la méditation dans nos activités quotidiennes, de cette manière on est dans le concret.

La révélation :

Savez-vous que vous pouvez méditer même en plein milieu d'une activité intellectuelle ? Cette révélation m'avait choqué car je dissociais la pratique de la méditation de la réflexion mathématique. Ce livre m'a appris comment relier ces 2 expériences pour étendre les effets de la méditation dans toutes mes activités quotidiennes.

Mise en pratique :

Si vous voulez tirer le maximum de ce livre, je vous conseille de lire les 6 premiers chapitres fondamentaux (de « Introduction » à « La pratique »). Ils vont mettre à jour votre définition de la méditation.

Une fois ces 6 chapitres lus, je vous conseille, de porter votre attention sur le point précis que vous souhaitez éclairer.

Le chapitre que je lis au moins 1x par jour (avant de méditer) est « Structurer votre méditation ». Il me rappelle, dans les 3 premières pages, ce qu'est la méditation et l'erreur à ne pas commettre. Mon marque-page est toujours à cette page et les relire me fait un bien inespéré.

Quel soulagement d'avoir ce livre à portée de main !

Se donner de l'empathie pour pouvoir en donner aux autres.

Après avoir étudié la méditation, quelque chose se passe en vous. Vous avez envie de partager avec les autres votre expérience de la vie et toutes les merveilleuses découvertes que la méditation peut vous apporter dans votre vie.

C'est à ce moment que vous allez rencontrer une frustration terrible. Vous n'aurez pas les mots pour expliquer aux autres à quel point ces outils sont merveilleux. C'est comme si vous aviez trouvé une mine d'or là où tout le monde pense qu'il n'y a que du charbon, mais personne ne vous écoute. Vous n'arrivez pas à convaincre les autres de vous écouter et à partager les merveilleuses découvertes que vous faites, c'est assez frustrant.

Avez-vous déjà vu ce film « Into the Wild » ? C'est l'aventure d'un homme qui part vivre seul dans la forêt. Il s'éloigne de la société actuelle, mais découvre un peu tard qu'il n'y a de bonheur que lorsqu'il est partagé. Ne prenez pas le risque de fuir la société pour découvrir cela par vous-même.

C’est à travers le merveilleux ouvrage de Marshall Rosenberg, docteur en psychologie clinique que vous allez pouvoir vous exprimer avec bienveillance en apprenant à vous donner de l’empathie pour pouvoir en donner aux autres.

Connaissez-vous les 4 étapes de la Communication Non Violente (ou Communication Naturelle et Vivifiante) ?

1. Observer les faits précis sans jugements.

2. Identifier et exprimer son sentiment.

3. Identifier et exprimer son besoin.

4. Formuler sa demande pour être compris.

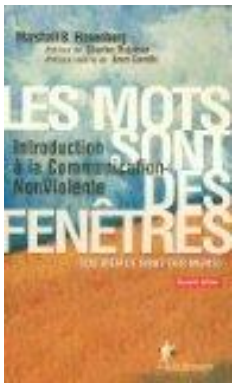
À travers cette méthode intellectuelle se cache un trésor de sagesse. Ce manuel vous apprend à cultiver la bienveillance avec autrui. Après avoir très scolairement mis en application cette méthode pour exprimer sagement mes désaccords je suis retourné dans cet ouvrage. J’ai découvert un 2e axe de travail, à l’opposé de la méthode intellectuelle se cache quelque chose qui touche à l’émotionnelle.

Comment vous sentez-vous à l’idée de lire ces lignes ? Êtes-vous intrigué, intéressé ou pressé de lire la suite ? Avez-vous besoin de savoir concrètement les problèmes que j’ai pu résoudre avec cette méthode ?

Je ne vous tiens pas plus longtemps en haleine, après avoir lu ce livre de manière attentive une première fois j’ai mis en application le processus dans plusieurs scénarios :

- En milieu professionnel j’utilise les 4 étapes pour exprimer mes désaccords, incompréhensions, clarifier mes intentions et dévoiler les malentendus.
- Lors d’un stage en Afrique et plus précisément au Togo j’ai pu avec cette méthode prévenir les conflits et communiquer avec bienveillance dans un contexte interculturel.
- En milieu personnel, avec mes amis, ma famille et ma conjointe pour approfondir l’intimité développée avec chacune de ces personnes.

Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs) : Introduction à la Communication Non Violente



Les 3 raisons de le lire :

1. Tous les exemples décris dans ce livre vont du milieu professionnel, familial et de violence extrême, il y a même des témoignages de personnes qui ont été agressées.
2. Tous les problèmes que l'on peut rencontrer avec soi même aussi bien dans la gestion de sa colère ou dans l'identification de son besoin, de ses sentiments, etc.
3. Imaginez la véritable sensation d'authenticité et de sérénité que vous serez capable d'exprimer après une séance de méditation pour étendre tous ces bienfaits dans votre communication.

Je suis vraiment ravi de faire la promotion de cet ouvrage, il me tardait de partager avec le plus grand nombre les vertus (pour soi et pour les autres) qu'il peut vous apporter. Je me sentais frustré parfois, je n'arrivais pas à trouver les mots pour toucher l'expérience que chacun peut avoir en mettant en application ces techniques.

Lorsque j'écris ces lignes, je me sens désormais soulagé et en même temps excité de savoir que grâce à cet article d'autres personnes que moi auront bientôt l'occasion de goûter à la magie de l'empathie.

Pour finir, une petite citation de Marshall Rosenberg :

Plus nous témoignons d'empathie à l'autre et plus nous nous sentons en sécurité.

La révélation :

Saviez-vous que faire preuve d'empathie ne signifie absolument pas « être gentil »? Saviez-vous que nous pouvons nous sentir en parfaite harmonie avec quelqu'un même si cette personne est en colère contre nous ?

Saviez-vous que la première chose à faire pour témoigner de l'empathie aux autres c'est d'apprendre à s'en donner soi-même ?

Toutes ces révélations m'ont choqué, j'avais l'habitude ou bien d'être gentil ou bien d'être trop ferme avec les autres.

J'ai trouvé le moyen d'être compris par autrui, d'exprimer mes désaccords sans honte et de comprendre les autres. J'ai trouvé le moyen de me donner de l'empathie pour trouver l'élan d'en donner aux autres avec sagesse et bienveillance. J'ai trouvé le moyen d'accompagner une personne dans la découverte de ses propres besoins et sentiments.

Mise en pratique :

Si vous voulez tirer le maximum de ce livre, je vous conseille de le lire entièrement et attentivement une première fois.

À chaque étape de la méthode, imaginez-vous dans la situation d'exemple qui vous est donné. Mettez-vous en situation à votre manière et même si cela ne respecte pas les 4 étapes. Vous allez juste incarner un nouveau personnage. Imaginez-vous pris de cette intention, de cette bienveillance qui sommeille en vous.

Si vous avez la chance de pouvoir vous inscrire à un groupe de pratique de CNV alors je vous y encourage fortement. Le livre à lui-même est excellent, mais le jour où une personne vous donnera de l'empathie, vous lui serez tellement reconnaissant que vous aurez envie de reproduire l'expérience le plus souvent possible avec le plus de personnes possible. Vous serez naturellement attiré par l'empathie.

Je conseille à chacun de vous de trouver une technique pour vous rappeler au moins 3x par jour de vous donner de l'empathie. Vous pouvez par exemple vous poser cette question : « Comment te sens-tu maintenant ? »

L'autre réflexe que j'utilise pour me témoigner de l'empathie est le suivant : lorsque j'éprouve une difficulté quelconque ou une frustration, je me pose les questions suivantes : « Est-ce que tu te sens frustré maintenant ? » « Est-ce que tu besoin de trouver une solution rapide à ta situation ? » « Est-ce que tu as besoin de plus de confiance et d'assurance dans ce que tu entreprends ? »

Bien, ce ne sont que des modèles à réadapter en fonction des situations, j'essaie de trouver des questions qui me comprennent comme si quelqu'un écoutait mes difficultés et m'orientait sur le

besoin que je n'arrive pas à satisfaire. Ensuite, c'est avec sagesse et créativité que j'accueille cette énergie supplémentaire pour faire face aux défis du quotidien.

Quel soulagement d'avoir ce livre près de soi.

S'organiser pour être en paix et dormir tranquille.

Avec autant de sérénité et de bienveillance, vous allez vouloir organiser et assembler tous ces nouveaux objectifs dans votre vie actuelle. Ne vous méprenez pas, il arrivera un moment où vous vous sentirez débordé et épuisé devant tant de travail, tant de lecture et tant de subtilité à approfondir.

Heureusement pour vous, la célèbre méthode « Getting Things Done » va vous aider à revoir vos priorités et avancer d'une manière sereine et organisée pour accomplir ce qui est important dans votre vie.

Après avoir étudié de nombreux ouvrages, j'ai longtemps cherché un moyen de les relier entre eux dans un système efficace qui me permette d'avancer l'esprit libre.

Cette méthode ne correspond pas du tout à l'image que l'on vous en a donnée, car elle a été très mal interprétée par de nombreuses personnes. En effet, lorsque je me suis mis à enquêter sur cette méthode je n'avais pas encore eu le courage de lire ce livre. Je suis tombé sur des guides, des logiciels et des résumés qui ne m'ont pas aiguillé aussi bien que je l'espérais. Je ne critique pas le travail des personnes qui ont synthétisé la méthode, mais je vous garanti qu'elle surpassera vos attentes si comme moi vous prenez le courage de lire ce livre de A à Z.

A chaque lecture (pour moi la 3e lecture en 3 ans) j'apprends à améliorer mon propre système.

En effet, il faut de nombreuses tentatives personnelles pour apprendre à mettre en œuvre GTD. La première lecture vous apportera 20 % du contenu. Vous n'aurez pas encore la capacité d'en découvrir plus, car vous aurez besoin de vivre l'expérience GTD en profondeur pour assimiler la suite de la méthode.

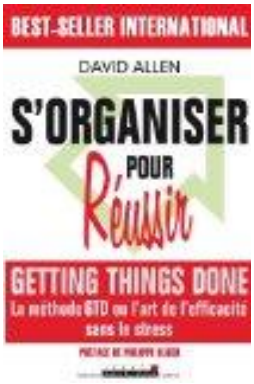
C'est un processus en plusieurs étapes.

Dès que vous aurez mis votre système en place, vous verrez ce qui tient et ce qui ne tient pas au bout de quelques semaines. Vous relirez ensuite ce livre et là, un miracle se produira. Ce que vous n'aviez pas réussi à intégrer dans votre système la première fois vous sera expliqué lors de votre 2e lecture. À croire que vous n'étiez pas prêt à tout comprendre lors de votre première lecture. Vous avez besoin d'expérimenter GTD pour appliquer GTD.

De manière continue, vous allez répéter ces 3 phases :

1. Mettre en pratique GTD au quotidien. (durant quelques semaines)
2. Relire la méthode GTD. (1 week-end)
3. Améliorer votre système GTD. (1 week-end, le même que pour la relecture)

S'organiser pour Réussir : Getting Things Done (méthode GTD)



Les 3 raisons de le lire :

1. Il explique clairement comment vous pouvez approfondir votre état de méditation du matin (mind like water) grâce à la méthode de collecte appliquée au fur et à mesure de votre journée.
2. Il explique clairement la différence entre « la boite de collecte » et la « liste des prochaines actions », il y a une subtilité entre les deux. C'est pour cela que je ne synchronise pas jamais ma boite email. Mozilla Thunderbird &copy est l'application qui me permet de collecter tous mes emails de mes différents comptes, avec ce logiciel j'automatise la phase 2 (process) à l'aide des filtres. Evernote &copy est le logiciel qui me permet d'implémenter au total la philosophie Getting Things Done &copy. Les carnets de notes représentent mes listes et les étiquettes les contextes. Ce logiciel est synchronisé avec mon smartphone, mes pc du bureau, personnel, etc. Je complète ces outils informatiques, d'outils papier comme mes check-lists quotidiennes, mon emploi du temps hebdomadaire et mes agendas des mois à venir. C'est le format papier que je trouve plus facile pour moi. J'oubliais mon cahier dans lequel j'écris mon plan du jour, mais ça, c'est un choix personnel.
3. GTD est très pratique et intuitif, cette philosophie vous apprendra à développer un système simple qui une fois compris vous permettra d'aller très vite dans le vif de vos sujets chauds du moment.

Vous allez ressentir plus d'efficacité et de sérénité dans votre travail en appliquant cette méthode (j'en témoigne personnellement).

L'intuitivité et l'ergonomie de cette méthode sont des critères qui m'ont stupéfait. À travers l'étude de GTD, vous allez découvrir une philosophie qui se rapproche le plus possible de vos besoins d'être humain.

GTD prend le temps de vous expliquer les phases d'organisation naturelles que vous utilisez déjà au quotidien sans en prendre conscience. GTD est tellement bien expliquée (j'ai la version originale) qu'il explique clairement les raisons essentielles qui vous empêchent d'être serein dans votre organisation.

Ce livre vous montrera par des exemples simples et concrets, les situations dans lesquelles David Allen a coaché des dirigeants et managers avec la méthode GTD.

La révélation :

Saviez-vous que, grâce à GTD, vous allez enfin dire adieu à la procrastination ? Comment pourriez-vous résister à cette toute petite liste de tâches de – de 5 minutes que vous pouvez faire maintenant et qui ne vous demande qu'une action aussi facile que de taper un numéro sur votre téléphone ? Saviez-vous que le fait de noter tout ce que vous devez faire avant de le faire (il faut se retenir parfois, mais c'est toujours utile croyez moi) vous donne une vision totalement différente de votre travail ? Saviez-vous que le pouvoir de la prochaine action vous permet d'avoir rapidement envie de passer à l'action ?

C'est comme si le seul fait de réfléchir à ce que l'on doit faire avant de le faire pourrait vous donner un élan et un entrain inhabituel dans votre travail. Savez-vous que votre liste de prochaines actions correspondra à une version plus épurée et plus satisfaisante de votre To-do liste actuelle ? Saviez-vous que GTD m'a permis de découvrir avec surprise l'énergie disponible que je pouvais utiliser sans avoir à penser aux millions de choses qui occupent mon esprit habituellement ? Saviez-vous que GTD vous apprendrait à développer un sentiment de confiance dans votre organisation ? Comme si cette seule émotion pouvait vous donner des ailes et transformer votre vision du travail.

Je suis convaincu qu'apprendre à organiser son travail est une des plus belles compétences que l'on puisse développer dans sa vie personnelle pour atteindre ses objectifs de vie. Seriez-vous surpris si je vous disais qu'elle vous apprendrait à maintenir un équilibre sain entre votre vie personnelle et professionnelle ?

Mise en pratique :

Je vous conseille lors de la première lecture de l'ouvrage d'écrire un résumé que vous allez relire chaque jour pendant 30 jours. Ce résumé j'ai mis presque 3 jours entiers à l'écrire. Dès que vous allez apprendre à mettre en pratique la méthode, vous allez rechercher un outil pour vous aider. Ne vous méprenez pas, l'outil informatique ou papier ne représente que 30 % de la valeur de la méthode. Lisez l'ouvrage en entier avant d'en choisir un comme ceci vous verrez l'ampleur de la méthode et les exigences à respecter pour choisir vos outils.

Comment s'approprier et mettre en pratique les méthodes de ces ouvrages ?

D'une manière générale vous devez lire un ouvrage en étant en chasse. Vous devez vous sentir comme un chasseur qui traque l'astuce ou l'élément clé qui lui permettra de transformer sa vie.

C'est votre état d'esprit durant la lecture d'un ouvrage qui permettra à celui-ci de vous fournir ce dont vous avez besoin maintenant.

Je vous conseille d'écrire vos objectifs avant de lire un livre, c'est de cette manière que serez vigilant et non pas endormi ou ennuyé. Vous serez à l'affût du moindre conseil ou de la moindre compréhension dont vous avez besoin pour passer à l'action d'une manière saine et naturelle.

Si vous le pouvez, prenez le temps d'écrire votre propre résumé (5 pages suffisent) avec les points qui vous ont marqué. Vous pourrez le relire à tête reposée lorsque vous n'aurez pas le temps de vous replonger dans l'ouvrage en entier.

Ne pensez pas que le livre est inutile une fois que vous avez écrit vos résumés. En fait, votre grille de lecture s'élargira au fur et à mesure de votre expérience sur le sujet.

Vous allez redécouvrir de nouvelles choses et de nouvelles clés de compréhension que vous n'étiez pas capable d'assimiler lors d'une première lecture. La magie de certains livres nous permet ce genre de révélation c'est pourquoi j'ai choisi de vous présenter ces 3 livres.

Ils ont véritablement changé ma vie.

Si vous êtes arrivé jusqu'ici alors vous avez compris pourquoi tous ces ouvrages ont vraiment changé ma vie. Ils ne l'ont pas fait du jour au lendemain.

Si je pouvais vous rédiger une ordonnance, voici ce que j'y mettrai :

Comment utiliser le livre Méditer au quotidien ?

À lire 1x en entier puis rechercher les réponses à vos problèmes particuliers du moment.

Comment utiliser le livre Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs) : Introduction à la Communication Non Violente ?

À lire 1x entier puis mettre en pratique l'empathie pour soi (avec la tactique donnée plus haut) puis laissez la communication se développer d'elle-même.

Comment utiliser le livre S'organiser pour Réussir : Getting Things Done (méthode GTD) ?

À lire 1x en entier puis écrire un résumé pour appliquer la méthode au quotidien puis relire la méthode au moins 1x par mois.

Cet article participe à l'événement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

3 livres qui ont changé ma vie et celle de mes enfants

Par **Cyrille Hurstel** du blog **Développer le bilinguisme précoce.**

Comme tout parent, nous désirons le meilleur pour nos enfants : qu'ils soient en bonne santé, qu'ils aillent à l'école et qu'ils aient un métier qui leur plaise et leur permette de vivre comme ils le souhaitent. Ce destin s'inscrit dans le monde tel qu'il est aujourd'hui et surtout tel qu'il sera deux décennies plus tard quand ils atteindront l'âge adulte. Comme beaucoup de parents, nous souhaitons pouvoir leur faire découvrir le monde et leur donner la capacité de le parcourir, de le comprendre et de se faire comprendre à l'étranger. Il est difficile d'envisager que leur horizon de vie soit limité au monde francophone en ces temps de mondialisation.

Communiquer au-delà des frontières

Notre aînée a vu le jour en 1999 et la seconde en 2002. Un an plus tard, nous avons découvert un livre de Claude Piron, Le défi des langues: Du gâchis au bons sens.Il explique que l'humanité traite le problème de la communication internationale d'une manière étonnamment inefficace.

Une analyse rationnelle et rigoureuse de Claude Piron

Pour donner à chacun de ses enfants la capacité à se faire comprendre au-delà des frontières, nous les soumettons aux caprices des langues nationales. Par une démonstration rationnelle, l'auteur explique que l'enseignement de l'espéranto, une langue construite pour la communication internationale entre des gens qui n'ont pas la même langue maternelle, décuplerait les échanges tout en minimisant l'effort global d'apprentissage.

Je me suis intéressé à cette langue et je l'ai apprise en tant que quatrième langue puisque j'en parlais déjà quelques-unes à des niveaux différents. Cette langue m'a plu par sa précision et sa flexibilité. Je me suis senti en confiance en elle et je lui ai fait confiance pour exprimer ma pensée. Elle est devenue une partie de mon identité du fait de ses caractéristiques propres et, peut-être, également du fait de son extraterritorialité. Il n'existe pas d'indigène de l'espéranto. Personne n'est plus légitime que moi pour juger de ma syntaxe tant qu'elle respecte les règles fondamentales écrites en 1905.

Que changer dans notre vie quotidienne ?

A peu près au même moment, j'ai découvert Enfances plurilingues de Gilbert Dalgalian. Cet ouvrage explique de manière très concrète qu'un enfant exposé dès son plus jeune âge à deux systèmes linguistiques va grandir en deux langues. Ce bilinguisme précoce va lui permettre d'entrer dans une troisième ou quatrième langue de manière aisée. Peu importe le couple de langue proposé au nourrisson, c'est une chance qu'il va saisir entre sa naissance et la fin de l'âge du langage. Quand l'enfant maîtrise le langage, vers 7 ans, il n'apprend plus à parler mais apprend les langues. Des langues étrangères.

En partie basé sur l'expérience bilingue de l'auteur

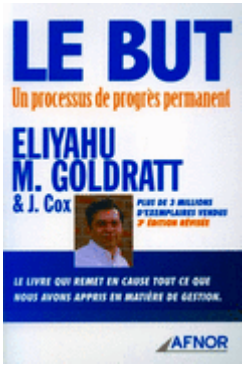
Mon épouse et moi avons alors réalisé que le compte à rebours n'était pas favorable pour notre fille aînée. Le temps passait, nos enfants allaient grandir de manière monolingue alors que nous avions une solution sous les yeux : il suffirait de les élever de manière bilingue. Nous avons pris cette décision qui a changé leur vie en 2005. Leur mère parle français et je parle espéranto à mes enfants. J'ai fait le pari que j'apprendrai la langue plus vite qu'eux et que je saurai

toujours nourrir leur besoin de langage. Le pari de grandir plus vite que ma troisième fille, née en 2006, à qui je n'ai jamais parlé français.

Encore faut-il trouver comment mettre en œuvre le bilinguisme précoce qui présente quelques chausse-trappes même pour des familles binationales favorisées. Comment introduire cette seconde langue en permanence, en toute circonstance, qu'elle soit joyeuse ou dramatique ? Comment construire un bilinguisme précoce cohérent chez soi et comment motiver les enfants pendant deux décennies ?

Comment engendrer le changement ?

Après trois ans de tâtonnements et d'intuitions, j'ai découvert un autre livre qui a changé ma vie professionnelle. Eliyahu Goldratt a écrit Le but : Un processus de progrès permanent pour des gestionnaires d'usines mais il ne s'est pas arrêté à la manière de produire mieux et plus vite. Il s'est vite rendu compte que les usines excellentes se heurtent ensuite à des contraintes plus subtiles qui se cachent dans nos croyances et nos paradigmes, comme les coûts de revient.



Le premier roman industriel

De ces réflexions est né le corpus de pensée de la théorie des contraintes et un outil, les Thinking Processes ou processus heuristiques, qui permettent de traiter n'importe quelle situation inextricable. J'ai adapté ces méthodes à l'analyse du bilinguisme précoce dans un milieu familial. J'ai combiné ces 3 livres pour changer le destin de nos enfants et créer notre méthode de développement du bilinguisme précoce.

Objectif atteint avec 6 ans d'avance

En 2012, nos filles sont non seulement bilingues précoces mais également très fortes en allemand. L'aînée a commencé à voyager seule à l'étranger et à aller à l'école en Allemagne dans plusieurs régions et plusieurs familles. A leur naissance, nous nous étions fixés cet objectif à atteindre pour leurs 18 ans, mais il a été atteint avec 6 ans d'avance.

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Des livres pour évoluer et se dépasser !

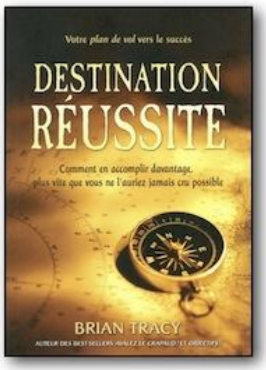
Par **Olivier Christiaen** du blog **Utiliser Internet.**

C'est probablement votre soif de savoir et de développement qui vous incite à prendre connaissance de cet article. Comme moi, vous recherchez constamment à apprendre, à évoluer et à bien faire les choses. Mais avant de bien faire les choses, il est essentiel de s'assurer préalablement que nous réalisons les bonnes choses. C'est, selon moi, la première base à poser : que souhaitons-nous réaliser ?

Le comment viendra seulement après…

Je vous propose de partager avec vous ma propre démarche au travers de la présentation de trois livres qui m'ont inspiré et que je me permets de vous recommander.

Définir, suivre et atteindre ses objectifs.



« **Destination réussite** », de **Brian Tracy** est un ouvrage d'environ 150 pages, facile à lire et bien structuré.

Il est sous-titré « comment en accomplir davantage plus vite que vous ne l'auriez jamais cru possible ? ».

Le livre, construit autour de douze chapitres, est intégralement basé sur une analogie entre un plan de vol et la conduite des objectifs personnels.

Le secret du succès est révélé dès les premières pages : la réussite n'est pas le fait du hasard, c'est une question de causalité. « *La réussite, ce sont les objectifs, tout le reste n'est que commentaire*. »

Le choix de la destination constitue la première étape. L'auteur y mentionne les quatre grands objectifs communs à la plupart d'entre-nous. Il renseigne dix indicateurs qui permettent de déterminer si l'on se situe dans le bon domaine. Il conseille quatre techniques qui permettent de déterminer notre destination.

Viennent ensuite des conseils et des actions à mettre en œuvre immédiatement. Après la détermination de l'objectif, le plan de vol (ou d'actions) doit être écrit avec des éléments de mesure et une méthode. Il est alors temps de préparer le passage à l'action et de se montrer proactif. L'implication constante est une caractéristique qui nous permettra de progresser et d'affronter les contraintes inévitables. Il faut recourir à des techniques pour analyser et maîtriser nos peurs et ainsi persévérer vers la réussite.

En synthèse :

Ce livre est élaboré en vue de permettre au lecteur de fournir la meilleure réponse à la question : « **Qu'est-ce que je veux réellement faire de ma vie ?**». L'auteur nous suggère de mettre nos objectifs et notre plan d'actions par écrit afin d'en avoir un meilleur suivi et de nous impliquer davantage. Il livre ensuite plusieurs « recettes » éprouvées pour atteindre la réussite espérée.

Après avoir défini ses objectifs, il reste cependant à s'organiser et à recourir aux méthodes les plus efficientes pour les atteindre.

S'organiser pour accomplir ses tâches.

La formation tout au long de la vie est une réalité et c'est d'ailleurs dans ce contexte que vous prenez connaissance de cet article. Cependant, qui d'entre-nous a réellement bénéficié de conseils ou d'une formation pour apprendre à apprendre ?

De quels outils pouvons-nous disposer pour apprendre et atteindre efficacement nos objectifs ?

Dans son livre « **Une tête bien faite** », **Tony Buzan** nous invite à découvrir les facultés de notre cerveau et à nous en servir davantage.

Son ouvrage est un best-seller vendu à plus d'un million d'exemplaires.

Il nous y explique comment le cerveau humain à été bridé et il propose dans des chapitres distincts :

- comment lire plus vite et mieux ?
- comment mieux utiliser sa mémoire ?
- comment organiser ses idées avec le mind mapping ?
- de découvrir une méthode fonctionnelle d'apprentissage.

Il s'agit d'une approche globale dans laquelle il aborde chacun des sujets par des présentations synthétiques et des exercices. Pour ceux qui désireraient investir davantage dans l'une ou l'autre de ces techniques, des ouvrages spécifiques à chacune d'elles ont été édités par le même auteur.

Dans le chapitre consacré à la lecture rapide, l'auteur nous parle de ce qu'est la lecture, les mouvements de l'œil pendant celle-ci et comment lire plus vite. Il nous relate et explique comment parvenir à lire jusqu'à 1000 mots par minute tout en appréciant la lecture, en restant concentré et en assimilant parfaitement l'ensemble du texte lu.

Le mémoire et la faculté de compréhension ne fonctionnent pas de la même façon à mesure que le temps s'écoule. Nous découvrirons dans le chapitre 5, le principe de fonctionnement de la mémoire et les techniques de réactivation de celle-ci. Le mécanisme de la mémoire fonctionne grâce à des processus de liaison et d'association qui nous sont également expliqués.

Notre éducation nous a généralement amené à organiser nos idées sous la forme de listes. Il ne s'agit pourtant pas de la méthode la plus efficace pour ordonner nos idées. Tony Buzan a inventé le

concept du mind map (aussi appelé carte heuristique, carte mentale ou mind mapping) dans les années 1970 et le présente dans trois chapitres de son ouvrage. Il s'agit de placer l'idée principale au centre de la réflexion puis de laisser les différentes idées se ramifier à partie de celui-ci en fonction de leurs importances. Les règles du mind mapping sont développées et mises progressivement en pratique dans des exercices et des exemples.

Si vous n'avez jamais entendu parler de cela, je vous propose de découvrir l'une de mes mises en application dans un de mes articles précédents. Il s'agit d'une prise de notes synthétisant plusieurs dizaines de slides sur un seul document. La synthèse a été réalisée durant un exposé. Cette méthode m'a incité à être attentif afin de ne rien manquer et m'a permis de disposer d'une seule page A4 de synthèse directement à la fin de l'exposé. Cette technique à compléter par les principes de réactivation de la mémoire constitue une excellente façon d'apprendre durant vos formations.

Je vous recommande de vous intéresser à cette méthodologie qui ne me quitte plus et que j'applique au quotidien depuis plusieurs années. Cela fera l'objet du troisième ouvrage que je vais vous présenter ci-après.

Le chapitre 9 propose une méthode fonctionnelle d'apprentissage à l'intention des personnes qui rencontrent des difficultés lors de la préparation et de la révision de leurs examens.

En synthèse :

Ce livre facile d'accès et didactique introduit des méthodes (**lecture rapide, mémorisation et structuration des idées**) qui permettent de mieux exploiter les capacités insoupçonnées de votre cerveau. Je suis persuadé que l'application de celles-ci vous permettront d'être plus efficace au quotidien tant sur le plan personnel que professionnel. Cependant, si vous souhaitez les approfondir, je vous suggère la lecture d'ouvrages spécifiques à chacune d'elles.

Suivre l'évolution de nos objectifs.

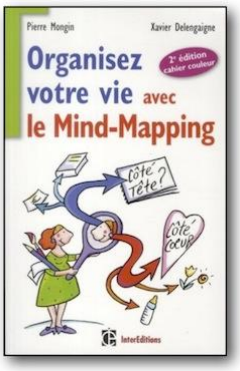
Pour concrétiser nos objectifs, nous souhaitons disposer d'indicateurs de progression et d'un tableau de bord de suivi. Plusieurs méthodologies existent et il est difficile d'en retenir une qui soit facilement applicable à toutes les situations et qui mérite un investissement spécifique.

Alors pourquoi pas un mind map ?

J'utilise depuis plusieurs années, le mind mapping pour structurer mes idées et garder constamment sous les yeux mes objectifs.

J'utilise les cartes heuristiques pour le brainstorming, pour présenter un concept, pour synthétiser une documentation ou un cours, pour la prise de notes en réunion, pour gérer des projets… Il s'agit d'une méthodologie exploitable dans plusieurs domaines, facilement accessible, très bien implémentée dans des solutions informatiques et surtout très efficace !

Le mind-mapping permet de trier les informations qui nous submergent pour les transformer en actions concrètes et ainsi de connecter nos idées pour développer de nouveaux concepts. C'est pourquoi j'ai décidé de m'y investir et d'y recourir systématiquement.



« **Organisez votre vie avec le mind-mapping** » de Pierre Mongin et Xavier Delengaigne est un livre très accessible et bien structuré qui devrait vous convaincre de recourir sans réserve au mind mapping.

Vous y découvrirez :

- Pourquoi le mind-mapping fonctionne et comment vous ne pourrez bientôt plus vous en passer ?
- Comment réaliser un mind map ?
- Quelles en sont ses utilisations ?
- Ce qui en fait un outil complet pour activer les deux parties de notre cerveau et être plus créatif, structuré et mieux retenir l'information.
- Les moyens qui permettent d'enregistrer vos idées avant de les perdre…
- Comment réussir un concours ?
- Les autres formes de représentation graphique.
- Comment choisir son logiciel de mind mapping ?

En synthèse :

« *Une carte heuristique avec son quadruple langage : mots / images / couleurs / contexte permet de connecter la stratégie avec la tactique dans un mode de communication à nul autre pareil* ».

Vous découvrirez dans ce livre, par une approche progressive, une méthode qui vous dévoilera **une autre façon de penser, de créer et de structurer vos idées.** Celle-ci s'applique à tous les domaines de la vie et peut réellement contribuer à votre épanouissement. Vous serez invité à réaliser des exercices et vous découvrirez des exemples pertinents et très visuels. Il n'est nécessaire de disposer que de crayons de couleurs et d'un papier pour vous lancer mais plusieurs solutions logicielles sont également disponibles.

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Les 3 livres qui ont changé ma vie !

Par **Armén SEDEFIAN** du blog **Donner et Prospérer.**

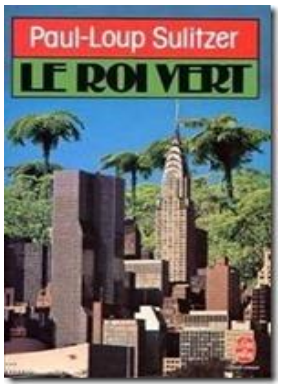
Avant de rentrer dans le vif du sujet, je voudrais dire un grand merci à Olivier Roland du Blog « Des Livres pour Changer de Vie », qui m'a donné l'idée et l'opportunité d'écrire ce premier article et de démarrer à mon tour mon Blog « Donner & Prospérer ».

A vrai dire, je ne crois pas que j'aurais pu trouver une meilleure idée pour démarrer

3 Livres pour changer de vie

Comment est née mon âme d'entrepreneur

Passionné par une envie brulante de devenir riche dès mes 15 ans, je partageais cette passion avec tous mes proches et amis. Un jour, lorsque j'avais 17 ans, un de mes amis d'adolescence, Jeremy, m'a suggéré de lire « Le Roi Vert » de Paul Loup Sulitzer.



Le Roi Vert

Je ne le remercierai jamais assez de m'avoir fait ce cadeau. Ce livre a consolidé ma passion, m'a éclairci un horizon lointain et peut-être même orienté ma vie personnelle.

J'aurais du mal à vous résumer ce roman de plus de 600 pages, mais je vais vous donner les raisons pour lesquelles, ce livre a eu le pouvoir de **changer ma vie**.

C'est l'histoire d'un garçon qui a été le seul rescapé de sa famille, victime de l'holocauste perpétré par les Allemands lors de la Seconde Guerre mondiale. Devenu orphelin, animé par une soif de vengeance et une intelligence hors du commun, il se fixe des objectifs très élevés et élabore des stratégies

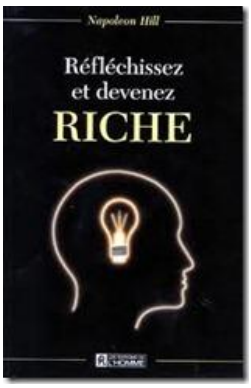
impressionnantes pour arriver à ces fins. Les étapes sont nombreuses et sont mises en place avec perfection par l'auteur, allant de l'intégration des services secrets du Mossad , en passant par l'Amérique du Sud pour finalement arriver aux États-Unis où il voit l'opportunité de **changer de vie** et de réaliser le rêve qu'il s'était fixé lors de son grand voyage.

Je crois que ma passion pour la création d'entreprise est née à la lecture de ce livre.

En effet, arrivé aux États-Unis Reb Klimrod, le héros, partant de zéro construit au fur et mesure un empire d'entreprises et devient l'un des hommes les plus influant du monde sans jamais se faire connaitre par le grand public. Ce n'est qu'à la fin du livre qu'on comprend le sens du titre « Le Roi Vert » que l'auteur a donné à son œuvre.

Si vous êtes passionné par les livres pour **changer de vie**, le **développement personnel** et voir même des romans sentimentaux, alors vous devriez lire « Le Roi Vert », vous ne serez pas déçu , c'est promis !

J'avais 21 ans, rentré dans la vie active dans le domaine du Time-sharing en tant qu'agent commercial, je partageais ma passion de **devenir riche** avec une amie, Béatrice. Elle m'a prêté « Réfléchissez et devenez Riche » de Napoléon Hill.



Réfléchissez et Devenez Riche

Ouahhh ! Quelle leçon de vie !

Cet ouvrage est devenu mon livre de chevet (je l'ai bien sûr acheté après avoir rendu le sien à Béatrice).

Si vous voulez ***changer de vie*** , **créer votre entreprise** et ***devenir riche,*** alors il est indispensable de lire « Réfléchissez et Devenez Riche ».

Napoléon Hill a consacré 20 ans de sa vie à interviewer plus de 500 personnages les plus riches et célèbres de son époque, notamment Henri Ford Thomas Edison, Graham Bell et Theodore Roosevelt, mais aussi à étudier des milliers de vies d'hommes et de femmes ordinaires, pour comprendre ce qui faisait la réussite des uns et l'échec des autres. Cette idée lui a été transmise en 1908 lors d'une interview d'Andrew Carnegie, richissime homme d'affaires, en lui permettant de rencontrer ces personnalités, car il qui voulait que quelqu'un écrive un manuel sur **le pouvoir de l'autosuggestion**.

Napoléon Hill a réussi sa mission en éditant «Réfléchissez et Devenez Riche ».

Ce livre est un chef-d'œuvre de développement personnel.

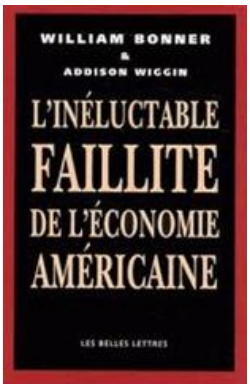
Il faut le prendre comme une leçon de vie et appliquer les précieux enseignements inculqués.

Après la lecture de ce livre, je me suis entouré de personnes qui pouvaient contribuer à l'aboutissement de mes objectifs. Un an après, j'avais créé ma première entreprise et un plus tard, j'avais gagné mon premier million de Francs à l'époque.

Partez du principe que si je l'ai fait, d'autres l'ont fait, alors vous pouvez le faire aussi !

Très rapidement, après avoir fait mes premiers pas dans le monde de l'entrepreneuriat, je me suis, intéressé au monde de la finance. Plus particulièrement, je m'intéressais aux transactions interbancaires, aujourd'hui connu sous le nom de FOREX. À l'époque les plateformes de FOREX n'existaient que pour les initiés et j'avais même fait des recherches pour créer une plateforme comme on en voit beaucoup aujourd'hui, mes je n'étais pas suffisamment mûr pour mener à bien ce projet.

À cette période de ma vie, j'étais (et je le suis encore) abonné à la chronique financière de Bill Bonner, célèbre chroniqueur financier et copywriter. En 2004, Bill Bonner a écrit « L'inéluctable faillite de l'économie américaine ».



L'Inéluctable Faillite de l'Économie Américaine

Cet ouvrage financier fait un état des lieux sur la situation économique mondiale en 2004, et notamment sur l'économie américaine. Il retrace, les derniers événements financiers majeurs passés et les décrit d'une manière, pour ouvrir les yeux du grand public sur la réalité du monde capitaliste au sens philosophique, moral, mais aussi économique.

L'auteur décrit en détail les failles des systèmes de banques centrales qui sont en place, comment les gouvernements des pays développés trichent avec les outils financiers, alors qu'ils sont croulés sous des dettes colossales qu'ils ne rembourseront jamais.

Bill Bonner prévient ces lecteurs de la future crise immobilière (eh oui, en 2004) liée aux subprimes qui menace l'économie américaine et décrit précisément les étapes qui vont suivre et qui vont plonger le monde dans une crise profonde.

À la lecture de ce livre, je compris une chose :

Le Capitalisme a atteint ses limites !

Eh oui ! Le monde ne sera plus jamais le même, alors il faut s'adapter, **changer de vie** s'il faut ou alors :

Donner & Prospérer

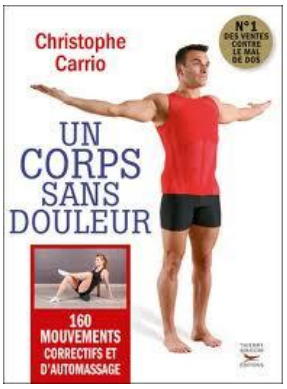
J'espère que ces trois livres vous apporterons autant de bien et de valeurs qu'ils mon apporté.

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs « Les 3 livres qui ont changé ma vie » organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Les 3 livres qui ont changé ma vie

Par **Léon Kamel** du blog **Réussir au bureau**.

A l'occasion de l'évènement inter-blogueurs initié par Olivier Roland, j'ai décidé d'avancer l'ouverture de mon blog consacré à la réussite au bureau. Ce premier article traitera des 3 livres qui ont changé ma vie et peuvent potentiellement changer la votre.



Si comme moi, vous souffrez de maux de dos ou encore de cou, de hanche, de genou, d'épaule, vous faites partie des 80 % de la population qui ont des douleurs chroniques.

Pratiquant de musculation et travaillant dans un bureau, j'avais une bonne condition physique mais celle-ci ne m'empêchait pas d'avoir des pépins physiques. Après un certain nombre de recherches, j'ai découvert **Un corps sans douleur** qui m'a permis de résilier mon abonnement chez l'ostéopathe.

Christophe Carrio, coach sportif, est un athlète de haut niveau, cinq fois champion du monde de karaté artistique. Il a suivi un cursus à l'Académie nationale de médecine sportive aux Etats-Unis. L'auteur fait le constat que nos douleurs chroniques sont dues à de mauvaises postures causées par la gravité, une mauvaise pratique sportive et une mauvaise position assise au travail.

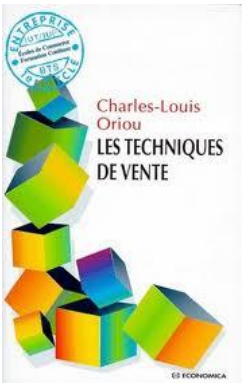
Une fois votre type de posture déterminée (cambrée, bassin en avant ou en C), vous n'avez plus qu'à suivre votre programme de correction à domicile composé d'automassages, de renforcements musculaires et d'étirements. Avec 5 minutes par jour, vous pouvez commencer par prendre soin de votre corps et retrouver votre bien être.

Contrairement à Albert Einstein qui a dit « Il n'y pas de question idiote, seulement une réponse idiote », Lionel Bellenger, maître de conférences et auteur d'une cinquantaine d'ouvrages, pense plutôt qu'il faut poser et se poser les bonnes questions pour trouver les bonnes réponses dans son livre **Les techniques de questionnement**. Ceux qui se lancent dans une démarche de développement personnel seront d'accord avec lui.

Pour rendre riche une réflexion ou une conversion, il est primordial d'éviter les questions fermées commençant par un verbe et auxquelles deux réponses sont possibles : oui et non. Pour élargir un échange, l'auteur nous rappelle la technique connue sous le moyen mnémotechnique QQOQCP : Qui, Quoi, Où, Quand, Comment et Pourquoi.

Bien évidemment pour tirer profit de ce livre, il est évident que vous devez être sincère avec votre interlocuteur et en s'intéressant à lui, il s'intéressera à vous en retour.

Ce livre m'a fait prendre conscience de la puissance du questionnement pour s'informer, faire réfléchir, influencer, provoquer, apporter de la plus-value à un dialogue… Le livre permet une autoformation car il alterne théorie et exercices pratiques : un bon moyen de vérifier ses connaissances et mesurer ses progrès.



Un avertissement concernant le dernier livre : ne soyez pas rebuter par son titre **Les techniques de vente** ou vous passerez à coté d'une mine d'or. J'ai découvert ce livre par hasard chez un ami, à

l'époque, étudiant en école de commerce. Pendant qu'il se préparait, ce livre trainait sur sa table basse et j'ai commencé à le lire. L'auteur Charles-Louis Oriou est titulaire de deux DEA en psychologie cognitive et marketing, fait du conseil en entreprise et forme des vendeurs et des technico-commerciaux.

Ce livre, à la base destiné aux vendeurs, possède un contenu transposable dans le monde du travail comme dans la vie quotidienne, pour « vendre » ses décisions, ses opinions et aussi « se vendre » auprès d'un employeur, d'une petite amie potentielle…

Vendre n'est pas un comportement naturel, mais social, très évolué et complexe qui s'apprend. En cela, il se rapproche beaucoup de la séduction.

La notion de problème est importante dans le livre ; l'auteur définit un problème comme l'écart entre la situation dans laquelle on se trouve et celle que l'on désire atteindre. Résoudre les problèmes avec intelligence est la clef de la réussite, le « vendeur » doit ainsi utiliser et développer ses compétences pour atteindre ses objectifs.

Ce développement personnel passe par une compréhension multidisciplinaire me faisant ainsi découvrir ou approfondir la négociation, le marketing, la résolution de problème et le traitement des informations (psychologie cognitive), le rôle du cerveau et des mémoires (neurobiologie, la communication et la psychologie sociale.

Seul bémol, ce livre très riche et encore actuel est quasi introuvable, ce qui rend encore plus chanceux les heureux détenteurs !

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article

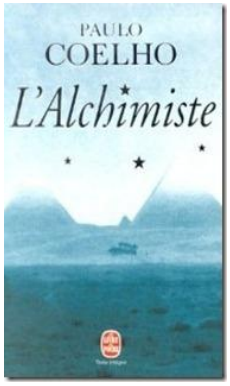
Le véritable voyage c'est de changer de regard, voici 3 livres pour vous y aider

Par **Roy Pallas** du blog **Le dessin.**

Les dessinateurs sont intrigants. Plus jeune j'étais plutôt timide et je n'aurais pas eu beaucoup d'amis si les gens n'étaient pas venus vers moi pour voir ce que je griffonnais sur mes feuilles. Sur une île, il est aussi plus difficile de voyager avec peu d'argent. On est éloigné des autres continents c'est donc délicat d'aller à la rencontre d'autres espaces. Dans ces conditions, comment avoir une vie autre que sédentaire?

Une fois arrivé en France c'était une autre histoire ! Livré à moi-même, il m'a fallu m'adapter et apprendre à aller vers les gens mais aussi à être suffisamment bien installé pour me consacrer à mes études. Ce départ sur le continent européen avait tout d'un voyage initiatique pour moi, j'ai voulu poursuivre sur cette lancée. Je n'ai pas attendu longtemps avant de me mettre à lire des livres pour apprendre à s'affranchir des stéréotypes, se pousser à l'action et garder un regard d'enfant sur les choses. Je partage avec vous 3 d'entres eux dans cet article.

***L'alchimiste*, Paulo Coelho**



« Il faut absolument que tu lises ce livre ! » On a tous des amis qui adorent se cultiver et qui aiment partager leurs découvertes. Je dois dire que la plupart du temps je suis enthousiasmé par leurs recommandations littéraires mais une fois la discussion passée, j'oublie assez vite d'aller chercher ledit ouvrage… Il y a eu des exceptions, *l'alchimiste* en fait partie.

Ce livre de **Paulo Coelho** retrace l'histoire d'un berger d'Andalousie (Santiago) vivant une existence dévouée à ses moutons. Au départ, il était satisfait de la vie qu'il menait et de son rythme jusqu'à un soir où il rêva d'un trésor caché près des pyramides d'Egypte. Ce rêve l'obsède tellement qu'il vend son troupeau et ses biens pour partir à la recherche de ce trésor. Il s'ensuit un long **voyage initiatique** fait de rencontres et d'expériences. Au fur et à mesure de son périple, Santiago va apprendre à écouter son cœur pour réaliser sa « légende personnelle ».

Il y a passage qui m'a véritablement plus marqué que les autres, c'est celui du « secret du bonheur ». C'est une histoire narrée par un des personnages du roman. Je vous la résume.

Un homme alla voir un sage pour que ce dernier lui révèle comment être heureux. Avant de lui répondre, le sage lui suggéra de faire une visite du palais avec à la main, une cuillère contenant **deux gouttes d'huiles** qu'il ne devait pas renverser.

Après sa promenade il retourna auprès du sage sans avoir fait tomber les gouttes. Celui-ci lui demanda si il avait admiré les superbes statues, les tapisseries et les beaux jardins de son palais. L'homme avait **porté toute son attention** sur les gouttes pour ne pas les faire tomber et donc n'avait pas pris le temps d'observer autour de lui.

Le sage lui dit de refaire un tour dans le palais. Cette fois l'homme, toujours cuillère en main, a **tout observé** en détail. Il retourna à nouveau auprès du sage pour lui raconter, mais cette fois les deux gouttes n'étaient plus dans l'ustensile…

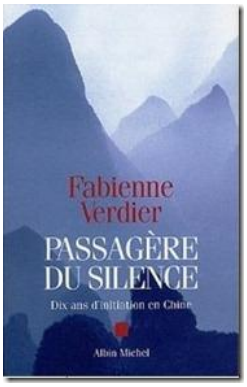
Sans s'en rendre compte, l'homme avait **renversé les gouttes** en admirant les splendeurs du palais.

La morale que j'en ai tiré et de ne pas oublier de profiter des belles merveilles de ce monde tout en accomplissant nos objectifs. Ce n'est pas parce qu'on a un but à accomplir qu'il faut négliger le présent. Ce qui fait appel selon moi à une capacité de **« double-attention »** (sur soi et sur l'extérieur) difficile à acquérir.

Si ce livre a changé ma vie, c'est dans le sens où il m'a poussé à m'écouter et à vouloir réaliser (sans prétention) ma propre "légende personnelle". Ce passage en particulier m'a donné une vision un peu plus spirituelle de **l'acte de dessiner**. Un dessinateur en action doit à la fois faire appel à des

techniques pour synthétiser la scène qu'il reproduit mais aussi doit s'écouter lui-même pour sortir une émotion et la transposer dans son dessin.

***Passagère du silence*, Fabienne Verdier**



J'ai lu ce livre dans le cadre d'un dossier que je devais rendre pour un cours lorsque j'étais à la fac. Je travaillais avec une fille qui était passionnée par l'œuvre de cette **artiste peintre-calligraphe**. Je me souviens avoir longuement parlé avec cette amie de ce sujet, elle avait lu tous les ouvrages au sujet de **Fabienne Verdier** et visité quelques unes de ses expositions. Comme j'ai voulu en savoir plus sur son parcours, elle m'a prêté l'autobiographie de l'artiste.

Je suis admiratif des gens qui ont la capacité de tout quitter pour voyager. Ces personnes qui peuvent vendre maison, meubles et se séparer de leurs amis pour vivre l'aventure et se lancer dans l'inconnu, m'inspirent. **Fabienne Verdier** est de ces gens-là.

Issue d'une famille d'agriculteurs, elle développe son talent artistique en intégrant une école des beaux-arts et suit un enseignement dont elle dira plus tard qu'il est « plein de lacunes ». Elle se passionne pour la **calligraphie** et décide de se perfectionner dans cette discipline auprès d'un grand maître en Chine. Une fois installée, Fabienne rencontre bien des difficultés pour s'intégrer aux habitants, à cela s'ajoute la réticence du maître à enseigner son art à une occidentale aussi talentueuse soit elle.

Si ce livre a changé ma vie c'est parce que j'ai pu sentir à travers ce récit, le courage d'une artiste qui a voulu pousser son art au plus près de ses limites et ce, même si il fallait se couper de tout ce qu'elle connaissait durant plusieurs années de sa vie. De plus, les exercices du maître calligraphe étaient très rigoureux et répétitifs. Au début ils consistaient à tracer des **traits par milliers** chaque jour au pinceau.

J'ai été touché par autant d'abnégation et de persévérance dans cet entrainement. Je retrouve dans ce récit des valeurs cultivées dans les dojo d'arts martiaux (dans ces écoles, les mouvements sont répétés

des milliers de fois pour acquérir une bonne exécution) ainsi qu'une passion rare pour la création. Qui a dit que l'art était facile?

***Petit traité de toutes vérités sur l'existence*, Fred Vargas**

J'aime bien regarder les rayons de livres. Il m'arrive de passer plusieurs minutes à la médiathèque à ne faire qu'observer les tranches des couvertures sans prendre un seul ouvrage. Il y a trois ans je cherchais un bouquin à me mettre sous la dent sans vraiment savoir quoi. Par hasard je me suis arrêté sur « ***le petit traité de toutes vérités sur l'existence*** **»** de **Fred Vargas**. Je n'avais jamais lu ses romans policiers qui sont apparemment très biens.

Le résumé de la quatrième de couverture donne une bonne idée du contenu du livre et du ton qu'adopte le narrateur. L'auteur se donne comme objectif en 100 pages de livrer tout le savoir nécessaire pour **s'épanoui dans notre existence**. C'est dans un style d'écriture très « brut de décoffrage » (que le narrateur attribue naturellement à ses origines vikings) que sont livrés les mystères de la Vie. L'approche est totalement loufoque, légère et grave à la fois.

Ce livre est un véritable brassage de **sujets divers** qui n'ont apparemment aucun rapport les uns avec les autres. Mais le narrateur ne manque pas de rappeler qu'il y a toujours un lien avec les vérités de l'existence qu'il n'oublie pas de révéler… à la fin de l'ouvrage. Tant pis si le lecteur s'impatiente, aussi futiles qu'elles paraissent, ses anecdotes et réflexions personnelles sont primordiales pour la conclusion.

La construction du texte est un peu déroutante, on passe véritablement du coq à l'âne mais toutes les digressions ont une raison. Je vous préviens qu'en lisant ce livre vous ne compterez plus les fois où vous penserez « où veut-elle en venir ? ». Voici quelques exemples de sujets qui sont abordées dans le texte :

- Qu’est ce que la propriété des matériaux semi-fluides ont a voir avec les relations humaines ?

- Que peuvent nous apprendre les vers de terre sur notre propre existence ?

- Pourquoi le bus n’arrive que lorsque l’on ne décide de ne plus l’attendre ?

- Pourquoi l’art est important?

Si je vous en parle dans cet article c’est que je l’ai adoré mais je dois dire que les avis sur cet ouvrage sont très partagés. À mon sens c’est un récit à prendre au **second degré** qui fera certainement évoluer votre vision des relations humaines, de l’amour, du libre-arbitre… À lire au moins une fois !

Cet article participe à l’évènement inter-blogueurs “Les 3 livres qui ont changé ma vie” organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j’ai aimé cet article !

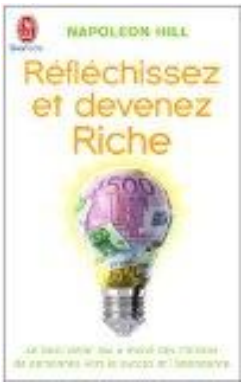
Les 3 livres que tout entrepreneur se doit de lire avant de se lancer

Par **Mathieu Grohs** du blog **Emotionnellement**.

Entreprendre signifie forcément se lancer et risquer. Mais sachez néanmoins que ces risques peuvent être diminués d'une façon considérable, même si le risque zéro n'existe pas. Comment ? En **profitant justement des erreurs et des conseils des autres.** Pour cela ; les livres sont un très bon endroit où les trouver. Pour seulement quelques euros vous pouvez acquérir une expérience de plusieurs dizaines d'années – ce qui est tout simplement fantastique ! Les livres que je vais vous proposer sont des condensés d'expérience et en les lisant vous allez acquérir une centaine d'années d'expérience dans l'entreprenariat.

Alors si vous avez lancé votre entreprise, sachez **qu'il n'est pas trop tard pour les lire** ! Et si ce n'est pas encore le cas, tant mieux : **ces 3 livres vous aideront fortement à bâtir une entreprise rentable** et je vous conseille même d'y jeter un coup d'œil avant la fin de l'été car ils sont assez courts (et pas chers par la même occasion) !

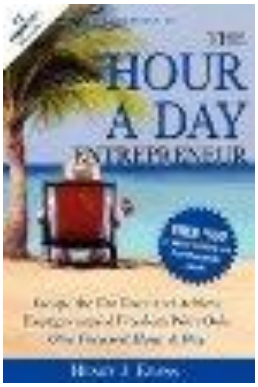
Le premier livre que tout entrepreneur se doit de lire



Réfléchissez et devenez riche de Napoleon Hill est vraiment LE livre que je vous conseille avant de démarrer votre aventure entrepreneuriale. C'est probablement **le moins cher mais le plus fondamental**. Et pour cause, si vous souhaitez vous lancer, c'est que vous voulez gagner des sous non? Comme vous le savez les riches n'ont – à la base- pas toutes les mêmes caractéristiques physiques, ethniques ou sociales. Tout cela diffère. Mais s'il y a un truc qu'ils ont en commun c'est *la manière de penser* !

Alors parmi les choses que j'ai apprises, c'est que **si vous souhaitez devenir riche il est indispensable que vous appreniez à réfléchir comme les gens riches**. C'est là toute la différence. Et ce livre vous livre justement ce secret.

Le deuxième livre que tout entrepreneur se doit de lire



The one hour a day entrepreneur est un ouvrage tout récent, qui a été publié au début de 2012. Il résume tout simplement les conseils tirés de la propre expérience de son auteur Henry Evans. Vous y apprendrez **les choses auxquelles un entrepreneur doit réellement se focaliser s'il veut lancer son affaire aujourd'hui.** Concrètement, je ne sais pas si une heure suffira par jour pour créer votre business (c'est le titre du livre). Néanmoins, lire ce livre vous apportera de très bons conseils, à condition de les appliquer bien sûr.

Le troisième livre que tout entrepreneur se doit de lire

Le troisième et dernier est le livre **The E-myth Revisited** (ou : le mythe de l'entrepreneur) de Michael E. Gerber. J'ai connu ce livre via le blog d'Olivier Roland et je ne regrette pas mon achat. Ce livre **m'a vraiment ouvert les yeux** lorsque je me retrouvais à travailler plus de 6 heures par jour pour mon projet. Et il va vous aider aussi. Vous allez tout simplement comprendre **pourquoi une entreprise sur 2 échoue** ? Mais également les facteurs clefs qui vous permettront **d'éviter que votre boite coule**, ou la remettre dans le droit chemin si elle est en train de couler (ou si *vous* êtes en train de couler d'ailleurs en vous noyant d'heures de travail). Vous y apprendrez aussi que la différence entre un business extraordinaire qui réussit et un business qui échoue **est tout simplement dans la personne qui le dirige.** Comment en devenir une ?

Voici tout simplement une lecture complémentaire aux deux précédentes.

Entreprendre c'est bien, savoir c'est mieux

Pour finir ; je me permets de vous rappeler que **la richesse ou le fait d'avoir de l'argent n'est pas une fin en soi.** C'est un moyen d'arriver à ce que vous souhaitez réellement dans la vie, qui diffère d'une personne à l'autre.

Mon objectif est de me consacrer à l'éducation de mes enfants et d'avoir du temps libre pour passer du bon temps avec ma femme et de vivre dans l'endroit que je souhaite -sans que cela soit motivé par les débouchées salariales de mon domaine d'expertise- tout en pouvant aider les personnes qui sont dans le besoin et donc me sentir utile. **Vous l'aurez compris, pour moi l'argent et un moyen d'avoir du temps libre.**

Mes deux questions pour vous :

Avez-vous d'autres *livres* à conseiller ?

Quel est votre but d'avoir de l'argent ?

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog ***Des Livres Pour Changer de Vie****. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien :* ***j'ai aimé cet article*** *!*

3 livres qui ont changé ma vie de biographe

Par **Florence CLERFEUILLE** du blog À mots déliés**.**

Vous ne serez pas surpris d'apprendre que les livres ont toujours été importants dans ma vie. Mais certains l'ont été plus que d'autres… Au point d'y laisser leur marque. Parfois profondément !

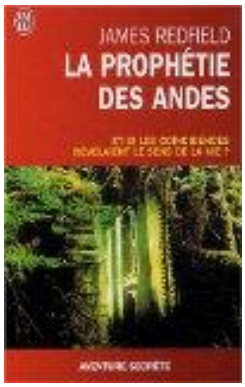
Le troisième œil

Ce livre de **Lobsang Rampa**, paru pour la première fois en 1956, raconte l'**initiation d'un jeune lama tibétain**, et notamment l'ouverture de son troisième œil, qui lui permet de voir l'aura émise par les autres.

C'est un livre dont l'authenticité a été fortement mise en doute, pour ne pas dire totalement niée, l'auteur étant en fait un Anglais qui n'avait jamais mis les pieds au Tibet… Néanmoins, il a constitué pour moi (et sans doute des millions d'autres personnes) un **point d'entrée vers** la culture tibétaine et **une autre spiritualité**.

Des concepts comme celui du **voyage astral** et de l'**aura** sont en effet tout ce qu'il y a de plus éloignés des modes de pensée occidentaux.

La lecture de ce livre lorsque j'étais adolescente ne m'a certes pas ouvert un troisième œil, mais elle m'a permis d'élever mon degré de **tolérance** et de **curiosité** envers mes semblables. Ce qui m'a donné une plus grande **adaptabilité**.



La prophétie des Andes

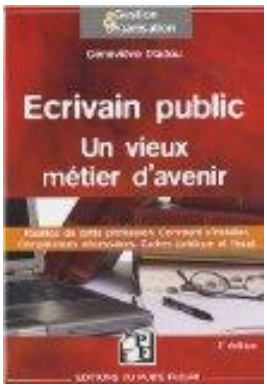
Ce premier livre de **James Redfield**, paru en 1993, a été depuis vendu à plus de 20 millions d'exemplaires dans des dizaines de pays. Ce n'est pas sans raison.

Au début du livre, le héros rencontre (par hasard ?) une vieille amie qu'il n'a pas vue depuis longtemps. Elle lui parle d'un **manuscrit** datant de **six cents ans avant Jésus-Christ**, découvert **au Pérou**, et délivrant un certain nombre de **prophéties**. Neuf, très exactement.

Elle possède une copie de la première, qu'elle remet à son ami avant de disparaître. Celui-ci n'aura alors de cesse que de partir au Pérou pour **découvrir la suite** du manuscrit…

Plus que les aventures du héros dans ce pays, c'est bien le contenu des prophéties qui fait tout l'intérêt de ce livre. Son message sur les **coïncidences** (qui ne seraient jamais que des **indices parsemant notre chemin** pour nous aider à avancer dans la bonne direction), les **flux d'énergie entre les personnes** et la façon dont il est possible de les **orienter**, a considérablement changé ma façon d'appréhender les choses.

C'est un livre que j'ai lu plusieurs fois. La première fois, lors d'un **voyage au long cours en Amérique du Sud**. Coïncidence ?



Écrivain public, un vieux métier d'avenir

À l'opposé des précédents, ce livre est **100 % pratique et organisationnel**. Il a néanmoins complètement changé ma vie puisqu'il a été l'élément **déclencheur de ma reconversion** vers le métier d'écrivain public biographe.

L'écriture avait toujours fait partie de ma vie, mais je n'avais jamais imaginé pouvoir en vivre. Mon **goût des autres** et l'envie de **faire quelque chose d'utile** m'avaient amenée à travailler dans l'humanitaire, secteur qui avait fini par me décevoir profondément, tant les luttes de pouvoir et le dénigrement y sont présents.

La lecture de ce livre, associée à de nombreuses heures de surf sur Internet, m'a montré qu'il était possible de **rendre service en utilisant l'écriture**.

C'est tout le **sens de ma vie**, aujourd'hui !

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Les trois livres qui ont changé ma vision de l'amour

Par **Emmanuelle Labat et Marc-Emmanuel Dautry** du blog **Aimaenergy**.

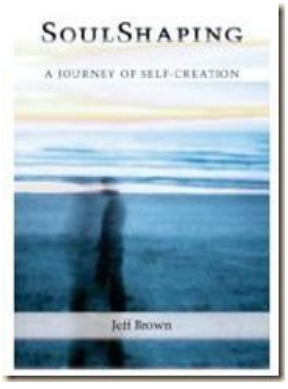
Amour, spiritualité et sexualité

Dans un parcours de développement personnel nous utilisons des outils afin d'avancer, de trouver des solutions à nos problèmes, voire de changer fortement la trajectoire de notre vie.

Un outil facile : le livre.

J'ai choisi trois livres que j'ai envie de partager avec vous. Ils sont arrivés dans ma vie au cours de ces six dernières années. Ils ont modifié ma vision de l'amour, l'Amour avec un grand « A ». Ils m'ont apporté des réponses à des questions existentielles et spirituelles que je me posais.

Ces livres ont un point en commun. Ils sont le miroir d'une existence réelle, chaque auteur vivant ou ayant vécu la réalité de ce qu'il raconte. Il ne s'agit aucunement de fiction. Je vous présente ces trois ouvrages sous l'angle de l'amour. (Ils sont bien entendu riches sur d'autres thèmes).



Le premier livre « Soulshaping » de Jeff Brown, traite du thème de l'amour au travers d'un homme qui apprend à s'aimer, à ne plus avoir honte. Il a décidé d'améliorer ses relations intimes avec les femmes.

Certes en tant que femme je ne peux pas m'identifier aux problèmes de la gente masculine. Néanmoins, le livre a changé ma vie dans le sens où, j'ai pu comprendre qu'au travers de notre héritage familial, de nos rencontres affectives, de nos partenaires intimes, tout nous conduisait à nous éveiller un jour réellement à l'Amour, à la rencontre ultime.

Ayant eu en tant que femme, une évolution qui n'a pas facilité mes rapports intimes avec les hommes, le cheminement de l'auteur, son chemin de guérison, les relations conflictuelles, les moments de solitude, la façon dont il pose les mots sur chaque situation, m'a aidé à boucler la boucle: la compréhension du sens de ce demi-siècle que j'ai déjà presque vécu. L'auteur et son livre m'ont ouvert les perspectives vers un amour qui peut être vécu comme dans mon imagination.

« Soulshaping » m'a également fait prendre conscience de ce dont les hommes peuvent souffrir. Ah, difficile pour eux d'accepter d'avoir des émotions et de surcroît de les exprimer. Jeff Brown a eu le courage de prendre à bras le corps ses problèmes émotionnels, d'aller au fond des choses par différents moyens thérapeutiques qui étaient en vogue alors en Amérique du Nord. Il peint avec une très grande précision ce qui se passe. Il décrit des émotions, des sentiments, des états, des expériences que chacun d'entre nous a vécus et que nous ne comprenons pas forcément avec notre cerveau, ou que nous ne pouvons pas analyser. Il fait parler le corps et l'âme.

Je ne peux résister à partager avec vous un moment fort du livre, son éveil à l'Amour, en cinq minutes, via un baiser échangé avec Rachel.

« *Nous nous sommes arrêtés près d'un rocher énorme, près de la rivière froide. Nous nous tenions sur le rocher et nous nous embrassions. Le rocher devenait un pont éternel, érigé pour nous, pour nous seulement, nous emportant à chaque baiser de plus en plus dans la magie. J'étais à la fois calme et hypnotisé. Tandis que nous nous embrassions, ma respiration devenait plus profonde. J'avais besoin de respirer profondément pour ressentir tout l'instant. Puis bientôt mon souffle se relâchait. Nous respirions à l'unisson. La respiration de l'univers est venue nous rejoindre. Nous respirions finalement comme Un*. »

La suite de l'histoire est dans le livre ! Mesdames et Messieurs vous serez remués.

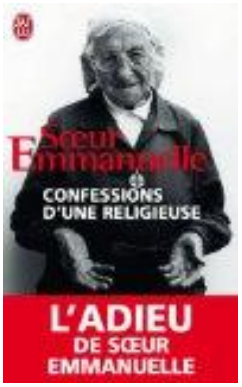
Point forts du livre

Une très belle écriture poétique et imagée. Beaucoup d'aventure et de mouvement au fil des pages. Un témoignage très rare de la part d'un homme qui est né au Canada, terre de pionniers, au début des années soixante. Un livre qu'on peut relire plusieurs fois tellement il est intense. Un livre qui met en place des concepts et qui nous met en situation dans la vie réelle.

Point faible

Il nécessite d'avoir un assez bon niveau en anglais (tant que la version française n'est pas disponible).

Epouser un mari ou une carrière spirituelle



Le second livre dont j'ai envie de vous parler est **« Confessions d'une religieuse » de sœur Emmanuelle.** Il s'agit du livre adieu de sœur Emmanuelle qu'elle nous avait préparé pour nous le laisser en héritage.

On me l'a offert pour mon anniversaire, au moment de la mort de sœur Emmanuelle. A l'heure de ses obsèques j'étais en train de préparer le bilan comptable du premier exercice financier de mon entreprise. Ce livre m'avait rassuré sur le fait que faire du business, gérer des grosses sommes d'argent pouvaient très bien aller de pair avec une vie spirituelle riche et œuvrer pour le bien d'autrui.

Ce n'est pas en cela que le livre a eu un impact très fort sur moi. En fait, c'est sous l'angle de l'amour que ce livre a changé ma vie. Etre sûre de ce que je voulais, à la fois satisfaire mon corps terrestre et mes aspirations d'idéal pour le genre humain. Oui, mais comment marier les deux desseins ?

C'est l'histoire d'une femme qui a choisi d'aimer le Christ et a renoncé à l'amour sexuel. Au fil des pages sœur Emmanuelle montre toutes les qualités de l'amour, ce que nous sommes capables de faire lorsque l'amour nous anime. Elle le dit : « L'amour ne capitule pas ». Sœur Emmanuelle a pris étant jeune une décision radicale, qui l'a toutefois torturée d'après ses confessions.

Est-ce qu'il est possible de poursuivre un idéal sans renier une partie de soi-même ?

Son livre m'a conforté dans le sens que l'amour est bien terrestre et que je ne trouverai aucun équilibre à aller dans cet amour de quelque chose qui serait au-delà de moi. Où est-ce que mon être, corps et âme s'épanouiraient-ils le mieux, dans le mariage ou dans la vie religieuse? Epouser un mari ou bien épouser une carrière professionnelle mystique? Vivre le divin dans l'autre ou ne vivre le divin qu'à l'intérieur de moi ?

« Confessions d'une religieuse » m'a apporté beaucoup de réponses. En voici un passage très court :

« Dîtes-moi la vérité : comment mademoiselle Cinquin que j'ai connue a-t-elle pu se transformer en sœur Emmanuelle ?

- Voilà, le Christ m'a aimée, je lui ai répondu. C'est tout !

- Mais enfin, voyons, vous n'avez pas eu de problèmes ?

- Oui, bien sûr, mais avec le Seigneur on s'en sort. Surtout monsieur l'abbé, je suis devenue libre, libre, vous comprenez ?

- Vous parlez de liberté… N'êtes-vous pas liée par vos vœux ?

- Oui si vous voulez. Mais moi ils me libèrent. C'est merveilleux ! »

Points forts du livre

Chaque page du livre est riche d'enseignement.

Il y a beaucoup d'humour.

Sœur Emmanuelle nous raconte plusieurs types d'histoire d'amour.

L'auteur a l'audace d'aborder la sexualité d'une certaine façon.

C'est un livre qui vous tiendra éveillé.

Point faible du livre

L'ouvrage étant publié après la mort physique de sœur Emmanuelle, il ne nous est plus possible de communiquer avec l'auteur et de lui poser nos questions.

Vers une sexualité spirituelle : Amour et "sexespirit"

Après avoir été écœurée à la vue de tous les ouvrages de sexe technique qui trônent sur les étagères des plus grandes librairies de France, une amie m'a finalement communiqué le titre de ce livre « Faire l'amour de manière divine » de Barry Long. L'éducation sexuelle proposée dans les autres livres était bien pauvre et je m'interrogeais sur son bien-fondé.

Il s'agit d'un best-seller mondial, écrit par un Australien qui est considéré comme un enseignant spirituel. Il a vécu une crise intérieure et a traversé une peine émotionnelle extrême. Il a rencontré une femme qu'il aima intensément. Une vision lui a révélé que la Femme à l'intérieur de toutes les femmes, était Dieu.

Ce livre a changé ma vision de l'amour et m'a aidé à conclure pourquoi ma situation amoureuse ne me satisfaisait pas. Il m'a montré à quel point notre éducation occidentale ne nous préparait absolument pas à la vie en couple. Ce livre m'a clairement montré la voie pour opérer les changements en moi, sur la nécessité d'être éduquée a minima pour pouvoir avancer vers l'amour divin vécu dans un corps physique.

Vivre la vérité dans tous les autres aspects de ma vie. Il est essentiel de mettre en ordre les circonstances de ma vie pour que je sois capable d'atteindre à l'intérieur de moi le calme suffisant et

nécessaire pour vivre l'amour. Il s'agit d'intégrer les énergies masculines et féminines. L'amour ne dépend pas d'une technique.

De façon plus large, Barry Long et son approche de la sexualité, m'ont permis, en tant que praticienne de biofeedback et de consultante en bien-être, d'avoir un autre éclairage sur les stress des organes sexuels, sur les réactions émotionnelles en montagne russe, sur les pannes sexuelles et sur les maux de la société en matière sexuelle.

L'auteur écrit : « *L'amour est personnifié dans le monde par le dieu d'amour façonné par l'homme : l'orgasme. L'homme est fou d'orgasme, et aujourd'hui c'est la femme, la déesse de l'amour elle-même, qui est infectée et enflammée par cette folie masculine et se met à adorer ce faux dieu masculin. Comme si jouir était un signe d'amour. Tout animal est capable de jouir sans aucun signe d'amour. Mais vous ne pouvez pas faire l'amour sans amour.* »

De façon concise, je dirais que ce livre allait me préparer aux expériences que j'allais vivre par la suite. L'enseignement de cet ouvrage nous conduit à découvrir un amour divin au-delà de toute représentation sexuelle. Et pourtant il nous ramène sans cesse vers ce qui est très intime. Un vagin et un pénis. Une cavité divine qui peut être comblée par un pénis divin. La complétude est atteinte.

Points forts du livre

Ce livre peut être lu et relu sans lassitude.

Vous pouvez lire l'ouvrage en couple et pratiquer les exercices.

Le livre s'adresse aussi aux célibataires comme préparation.

Il constitue également un outil thérapeutique.

Il existe en collection poche.

Point faible du livre

Il aurait été bienvenu d'avoir une belle illustration des organes sexuels féminin et masculin.

J'espère vous avoir donné l'envie de lire ces trois livres qui sont vibrants d'humanisme, de spiritualité et d'amour.

Vous pouvez vous les procurer en cliquant sur chaque photo qui vous donne le lien affilié Amazon.

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. *Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien :* j'ai aimé cet article *!*

3 livres qui ont changé ma vie pour plus d'intuition, d'énergie et de créativité

Par **Guillaume Putrich** du blog **Secrets intuition.**

Bonjour,

Ici Guillaume, du blog Secrets-intuition.com

Je vous souhaite la bienvenue sur ce blog si c'est votre première visite.

Aujourd'hui, j'aimerais vous proposer un article sur 3 livres qui ont changé ma vie pour développer plus mon intuition, mon ressenti, mon énergie et ma créativité.

Il fait suite à un événement inter blogueurs qui invite les blogueurs à écrire un article sur 3 livres qui ont changé leur vie.

1) J'aimerais vous introduire le premier livre avec une suite de mots, spontanés, qui me viennent sur ce livre :

Imagination

Créativité

Humour

Sensibilité

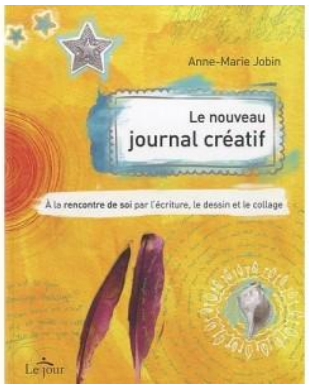
Poésie

Âme

Cœur

Ce premier livre s'appelle

<u>Le nouveau journal créatif : A la rencontre de soi par l'écriture, le dessin et le collage</u> de Anne-Marie Jobin



Vous avez envie d'être plus créatif, de passer un bon moment avec vous-même, de vous amuser en découvrant vos différentes facettes ?

Ce livre vous invite à un voyage au cœur de votre créativité, de votre imagination. Il va secouer votre monotonie, amener un peu de peps à votre vie.

Etant de formation ingénieur électronicien, j'étais longtemps resté figé dans un monde rationnel et bien structuré. Il me manquait l'imagination, la créativité. Je savais bien raisonner, répondre aux exigences d'un système empreint de règles. Je me sentais tout sauf un être créatif, doté d'une grande imagination.

Ce qui m'a sorti cet état de léthargie, ce sont le collage, le dessin, l'écriture, la danse intuitive.

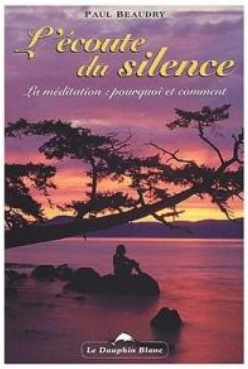
Ce livre regorge d'idées à expérimenter pour vous mettre à écrire, à griffonner. Il vous aide à sortir de vos blocages, de vos croyances limitantes par le jeu, le plaisir d'être créatif, de s'amuser, tout simplement.

Ce livre a changé ma vie, car il concentre plein d'idées, de concepts, que je ressentais déjà au plus profond de moi-même. Car il m'invite, à chaque fois que le doute, le manque de créativité guettent, à replonger dans le plaisir de créer, à aller lui piquer une idée pour relancer la machine créative.

Merci à Anne-Marie Jobin pour son beau livre.

2) Le deuxième livre qui a changé ma vie s'appelle

L’écoute du silence. La méditation : pourquoi et comment de Paul Beaudry



Si vous ne savez pas trop où vous allez dans la vie, si vous vous sentez attiré par la méditation, je vous invite à consulter ce livre “L’écoute du silence”.

C’est un beau livre, que j’aime beaucoup. Paul Beaudry est un enseignant spirituel de haut vol. En toute simplicité.

Il résume dans ce livre plein de principes autour de la méditation. Il vous donne plein de réponses que vous pouvez vous poser au sujet de la méditation :

Pourquoi méditer, à quoi cela sert, comment ?

Que penser des différentes pratiques de méditations ?

Comment ne pas s’y perdre ?

Paul Beaudry explique l’importance de vous relier à votre partie divine, à l’Âme, pour attirer de plus en plus de bienfaits dans votre vie, de vous sentir de plus en plus satisfait, comblé.

La joie de vivre, pure et simple, vient de votre cœur. De votre intérieur. En accomplissant chaque jour un travail intérieur sur vous-même, vous vous ouvrez au Bien-être et à la prospérité dans votre Vie.

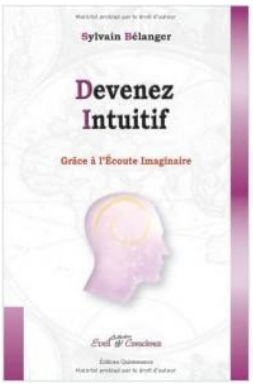
Ce livre a changé ma vie car il m’a touché profondément.

Quand je lis ce livre de Paul Beaudry, je sens plein de sagesse et d’Amour. C’est très beau. Cela m’a donné très envie d’apprendre à méditer. A tester. A essayer progressivement de calmer mon mental, de faire entrer plus de paix intérieure en moi.

C’est un long chemin, plein d’embûches. Mais c’est un parcours enrichissant, plein de découvertes sur vous-même. Passionnant !

3) Enfin, le troisième livre qui a changé ma vie, s’appelle

Devenez intuitif grâce à l’Ecoute Imaginaire.de Sylvain.



Sylvain Bélanger a expérimenté plein de techniques auprès de chamans, puis il s’est fait sa propre idée au sujet de techniques de guérison, de techniques dites ésotériques. Il vous amène dans ce livre dans un cadre très rationnel, très posé autour de l’intuition.

J’aime beaucoup la façon qu’il a d’expliquer les choses de manière simple et très claire.

Pour moi, l’intuition était une chose assez confuse. Il y a tant de livres et de techniques qui vous font aller sur plein de chemins. Ce n’est pas toujours facile de s’y retrouver.

Dans ce livre, j’ai trouvé des explications qui offrent un tout cohérent pour pratiquer l’intuition, accéder à votre monde intérieur.

C’est un monde fascinant : comment notre Inconscient s’adresse à nous, comment le comprendre, le décrypter ? Comment transformer nos doutes, nos blocages ?

Sylvain propose plein de pistes à explorer, avec un système qu’il a appelé l’Ecoute imaginaire.

Merci Sylvain de nous offrir ce bel outil.

Je vous invite de tout cœur à découvrir ces livres et les différentes méthodes proposées.

Peut-être qu'elles vous ouvriront à vous aussi de nouvelles portes de compréhension et d'expérimentation.

Belle découverte.

Guillaume

De votre côté, pouvez vous me dire si vous connaissez ces livres, et quels livres vous ont aidé à développer créativité, intuition et calme mental ?

Merci de répondre dans les commentaires ci-dessous.

Au plaisir de vous lire.

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie.

Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

La voie du magicien ou comment devenir sorcier en 3 livres

Par **Hannah Sembely** du blog **Forme Santé idéale.**

Comment devenir sorcier ou magicien ?

C'était un véritable désir d'enfant. Au début, je faisais des tours de cartes. Puis je me suis mise à lire, à dévorer les livres plutôt.

Je pistais le magique dans toutes mes lectures ainsi que l'exaltation des enquêtes de toutes sortes.

J'ai bien sûr poursuivi mes lectures. Plus tard, les enquêtes n'étaient plus policières mais thérapeutiques.

J'ai continué à chercher des livres de magie et je suis tombée sur trois livres que je vais vous présenter. La magie ne se limitait plus à de simples tours mais à vouloir créer ma vie.

Cet article est proposé à la croisée des blogs organisée par le site: développement personnel. C'est olivier Roland du blog « des livres pour changer de vie » qui a pris l'initiative en nous invitant à proposer justement 3 livres.

Réduire à trois livres les milliers de titres qui m'ont transporté, fait rêver, transformé serait franchement réducteur, voire impossible, alors je choisis les trois plus récents.

Devenir sorcier grâce à « La voie du magicien » de Deepak Chopra

Ce livre est un dialogue entre Merlin (l'Enchanteur de l'épopée des chevaliers de la Table Ronde) et Arthur son élève ou disciple.

Chaque chapitre représente une leçon, accompagnée d'une explication pour bien saisir ce qui est explosé, suivie d'un paragraphe pour vivre la leçon.

Deepak Chopra, originaire de l'Inde a été bercé par la spiritualité orientale. Pourtant, il affectionne particulièrement le personnage de Merlin qu'il considère comme un grand maître de sagesse.

Dr Deepak Chopra
LA VOIE DU MAGICIEN
Transformez votre vie avec l'enseignement secret de Merlin l'Enchanteur
AVENTURE SECRÈTE

(Vous pouvez cliquer sur le livre et les suivants pour avoir plus de renseignements)

Tout d'abord, que fait un magicien ?

Un magicien a le pouvoir de changer la peur en joie et la frustration en épanouissement. Avouez que c'est mieux qu'un tour de cartes!

C'est un alchimiste capable de changer en or un métal ordinaire mais ce qu'il change en or c'est surtout un être humain et pour commencer, lui-même.

A force de le côtoyer, vous apprenez à devenir une personne libre et aimante.

Évidemment, chacun de vous abrite un magicien, même si vous ne le savez pas. Tant que vous ne l'avez pas découvert, vous vous battez pour avancer sur votre chemin.

L'univers vous paraît plein de promesses et en même temps, vous vous sentez limité par nos conditionnements. Vous êtes ce que dit Rûmî :

» Tu es l'esprit souverain pris au piège des circonstances comme le soleil que masque l'éclipse « .

En bref, la voie du magicien est la voie qui ouvre sur la force et la puissance de l'Esprit.

Je ne vous livrerai que la première leçon. Elle est de haut vol et vous aurez le temps de la méditer.

Le livre contient en tout 20 leçons, chacune étant destinée à nous libérer tout en décuplant nos possibilités d'épanouissement personnel.

Merlin qui, apparaît en guide extérieur, est en fait notre guide intérieur, celui à qui vous devez apprendre à vous relier.

Devenir sorcier, leçon N°1

« Le magicien est au-delà des oppositions lumière/obscurité, Bien/mal, Plaisir/Douleur ».

Dans cette première leçon, Merlin explique à Arthur comment, au lieu de regarder physiquement un humain, il voit l'énergie qui émane de cette personne.

C'est un peu comme s'il voyait un monde à l'intérieur d'elle. Vous portez en vous l'univers; vous n'habitez pas ce monde, vous le contenez.

« D'ordinaire, vous ne vous souciez que du plaisir et de la douleur, vous poursuivez l'un et fuyez désespérément l'autre. »

La perspective de la richesse et de la pauvreté vous obsède et alimente vos angoisses.

Le magicien lui, ne connaît pas ces états, il voit la vérité donc le jeu des contraires devient illusoire.

C'est là que j'ai compris que je devais trouver moi aussi un « Merlin » afin de perfectionner ma sagesse intérieure.

Je suis allée le chercher au Laddakh en organisant mon premier voyage initiatique, mais c'est en rentrant en France que je l'ai trouvé.

Il n'y a pas besoin d'aller à l'autre bout du monde: quand on cherche, on trouve!

Bien qu'issu des enseignements de Merlin, ce qui suit me paraît très proche de l'univers bouddhiste et des traditions spirituelles en général.

Au quotidien, vous abordez le monde de deux façons :

1°) Par votre mental : celui-ci contient un immense catalogue de souvenirs qu'il compulse à longueur de journée.

Il compare le nouveau avec l'ancien et alors seulement, il prend sa décision. Il réagit donc toujours avec un temps de retard.

Le mental choisit, « j'aime ceci ou je déteste cela ». Pour choisir, il doit repousser les autres options et la peur joue un grand rôle dans ses choix.

Il est sur le qui vive en permanence et veille continuellement à ce que les blessures, le rejet, la solitude et toutes ces émotions désagréables ne se reproduisent pas. Il n'y a jamais de paix ni de silence.

2°) Par vos émotions.

Elles sont souvent réactives. La douleur provoque une contraction émotionnelle et une impulsion immédiate qui apparaît comme de la spontanéité mais qui est, en fait, pure réactivité.

Vous n'agissez pas, vous êtes « agis » par la situation.

Le magicien ignore ces deux réponses (mentales et émotionnelles). Il sait que tout est lui-même. Le magicien se laisse imprégner de tout.

Puisque vous ne pouvez empêcher vos émotions d'interférer avec votre vie, je vous propose un deuxième ouvrage qui, pour moi, fut une révélation.

Grâce à D.Chopra, j'avais compris la nécessité d'un maître et je m'étais donné les moyens pour en trouver un.

Mais le travail thérapeutique restait à venir…j'allais bientôt découvrir que tout ce qui ne fonctionnait pas dans ma vie venait de mes émotions.

Mes formations en psychothérapie m'ont bien sûr ouvert à ce monde intérieur mais je passais mon temps à analyser mes comportements quand je n'analysais pas celui des autres!

C'est le livre d'Abraham et Esther Hicks qui m'a permis d'opérer le plus grand virage de ma vie en utilisant positivement les émotions que jusque-là je prenais pour d'affreuses petites bêtes.

« Le fabuleux pouvoir des émotions » de Esther et Jerry Hicks

Avec eux, j'ai découvert la loi d'attraction et la capacité de de me laisser guider par mes sentiments.

Ce qui m'a plu justement dans cette approche, c'est d'apprendre à utiliser les émotions dont tout le monde se méfie.

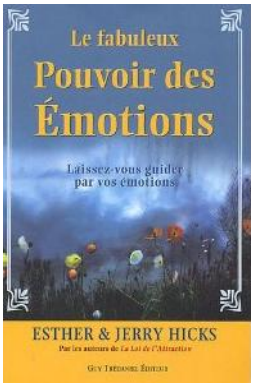
Jusque-là, je n'avais appris qu'à « déconstruire » mon histoire de ses schémas névrotiques.

Avec eux, je comprenais avec effroi que je n'avais pas envisagé l'essentiel: qu'est-ce que je voulais créer dans ma vie?

Qui est Abraham?

Abraham est un groupe de maîtres qui transmet des blocs de pensées que Esther Hicks « canalise » ou capte.

Cette approche est sulfureuse pour certains car on ne sait pas ce qu'on capte. Personnellement, avant de juger, je regarde ce dont il est question, l'énergie qui se dégage des écrits et la pertinence de ce qui est énoncé.



Selon Abraham, votre moi non-physique ou Soi a donné naissance à votre moi physique.

Votre existence est une projection vibratoire de la pensée de votre Soi dans la réalité physique.

Tout ce que vous avez manifesté dans votre vie a commencé par une pensée et un concept vibratoire qui a mûri jusqu'à devenir réalité concrète; alors, autant savoir ce que vous projetez!

Vos nouveaux désirs naissent de ce que vous vivez. Lorsque vous êtes confronté à ce que vous ne voulez pas, vous obtenez une idée plus précise de ce que aimeriez manifester à la place.

La question est: permettez-vous à votre être physique de s'unir à votre Être intérieur pour manifester ce nouveau désir ou restez vous accroché à ce qui ne vous plaît pas?

C'est là l'essentiel des enseignements: au lieu de vous détendre et de réajuster au fur et à mesure votre tir en fonction de vos désirs, vous êtes terrorisé.

Vous passez le plus clair de votre vie à dire « je ne veux pas ci, je ne veux plus de ça, je ne supporte pas ça, c'est trop injuste…. »au lieu de vous concentrer sur votre prochaine création améliorée.

En fait, mieux vous vous sentez, plus vous permettez à cette connexion de se faire. Plus vous restez accroché à l'expérience qui ne vous plaît pas, plus vous brouillez le lien à votre Source et donc la réalisation de votre désir.

Un petit exemple?

Admettons que vous manquiez d'organisation et que vous vous sentiez totalement dépassé par les tâches.

Vous en commencez dix en même temps que vous ne finissez jamais. Vous accumulez les dossiers sur votre bureau. Le découragement vous gagne. C'est le chaos et la paralysie totale, du coup vous ne faites rien.

Cette disposition d'esprit s'apparente à la procrastination. Je connais l'approche thérapeutique de ce problème (vous la trouverez en cliquant ci-dessus), je n'avais pas envisagé d'autres pistes pour le traiter.

Voici ce que propose Abraham :

Selon la loi d'attraction, dans cette énergie, vous n'arriverez à rien et ce que vous accomplirez aura pour résultat un chaos semblable au fatras qui est sur sur votre bureau.

Dans un premier temps, il n'est pas question de vous occuper de cette pagaille. Le problème est plus profond qu'un problème de rangement.

La première chose à faire est d'améliorer votre état émotionnel. Pour le moment, vous bombardez votre espace avec des pensées du style :

- Je vais jeter mes affaires comme ça je serai débarrassé
- Je suis complètement fou d'accumuler tout ça
- Je suis certain que si je jette je vais en avoir besoin
- C'est de pire en pire
- Je n'ai pas le sens de l'organisation
- Je suis bordélique
- Je n'y arriverai jamais.

Toutes ces phrases sont justes mais elles ne font qu'alimenter votre frustration, votre sentiment d'impuissance et votre taux vibratoire ne fait que chuter.

Ces émotions négatives sont là pour vous signifier que vous vous êtes éloigné de votre Source. Vous ne pouvez donc plus rien co-créer avec elle.

Selon Abraham, le but n'est pas d'énoncer des choses vraies mais d'amener un sentiment de soulagement. Votre énergie va changer et au lieu de vous sentir paralysé, vous allez retrouver l'énergie pour entreprendre.

Premier objectif : se remettre dans le courant en rétablissant la connexion entre l'Être intérieur et le moi physique.

Selon Esther Hicks, lorsque vous êtes en stress, vous pagayez en remontant la rivière. Vous déployez de gros efforts pour faire du sur place pensant que votre objectif est en haut de la montagne et qu'il va coûter en efforts.

Trouvez des affirmations justes mais plus positives afin de rediriger le canoë vers la vallée. Votre objectif vous attend quelque part en contrebas. Avec la pente, il ne coûtera aucun effort surhumain. Essayez plutôt des pensées du style :

- Il est logique que j'accumule des informations en accord avec mes intérêts.
- J'ai une curiosité insatiable et comme les autres j'ai des sujets qui me motivent.
- Je vais trouver le moyen de ranger et de trier ces dossiers afin de les retrouver facilement quand j'en aurai besoin.
- J'ai réussi à vivre avec ce tas sur mon bureau, il n'y a pas d'urgence.
- Je peux m'y mettre une demi heure par jour avec la sensation d'avoir commencé ce que je croyais impossible.
- Tout comme j'ai pris plaisir à trouver ces infos, je vais trouver du plaisir à les trier et les répertorier.

En apparence, rien a changé mais vous ne vous sentez plus coupable d'être débordé.

Rester fixé sur vos défauts n'améliore pas la situation. Nos éducateurs l'ont déjà fait pour nous et voilà où nous en sommes! Une fois le courant rétabli, vous pouvez passer aux solutions pratiques.

Vous trouverez dans ce livre une trentaine de sujets de la vie courante traités de façon pragmatique, au sujet de l'amour, du travail, de la santé, des enfants, de l'argent et de la créativité en passant par le sentiment de dépossession.

Moi, c'était l'amour que je voulais créer dans ma vie. Je ne voulais plus me satisfaire de relations dont je finissais par me défendre, je voulais construire un couple solide. C'est comme cela que je me suis mariée pour la première fois à 49 ans!

Le problème quand on commence à créer sa vie et que ça fonctionne, c'est qu'on devient gourmand, on en veut plus!

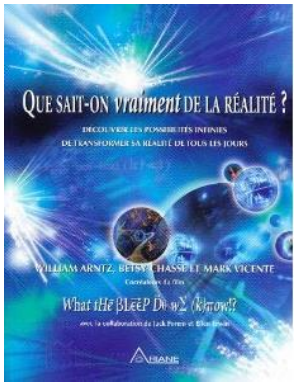
Le dernier livre que je voulais vous présenter est au départ un film du même nom tiré de l'américain : « what the bleep do we know !? »Avec ce livre, mon imagination en matière de créativité a fait un bond quantique.

« Que sait-on vraiment de la réalité » ? de W.Arntz, B. Chasse, M. Vicente

Ce livre aide à se poser les bonnes questions sans attendre qu'une grande épreuve, un deuil ou un échec ne vous l'impose.

- Pourquoi moi ?
- La vie vaut elle la peine ?
- Pourquoi « Dieu » permet-il cela ?

Ce que vous devez comprendre avant tout, c'est comment vos attitudes influencent votre expérience de la vie.



Rien ne vous arrive, vous êtes partie prenante de l'expérience. Tout a commencé lorsque les physiciens se sont aperçus que les résultats d'une expérience différaient si quelqu'un assistait à l'expérience ou pas.

On ne peut donc être sûr de rien. Au lieu de reproduire des expériences à l'identique comme le préconise la « méthode scientifique » il faut ouvrir son esprit : Qu'est ce que je veux savoir que je ne sache pas déjà ?

Chaque être modifie le cours de l'histoire juste en « étant ». Bien sûr, des traditions comme le Zen ont d'autres façons de l'exprimer.

Une petite histoire zen pour illustrer ?

« Un professeur d'université rendit visite au maître Nan-in afin d'en apprendre davantage sur le zen.

Cependant, au lieu d'écouter le maître, il ne cessait d'énoncer ses propres idées. Après l'avoir écouté un certain temps, Nan-in lui servit du thé.

Il remplit complétement la tasse de son visiteur, puis il continua à verser le liquide. Le thé déborda de la tasse et se répandit sur le pantalon de l'homme et sur le plancher.

-« Ne voyez-vous pas que la tasse est pleine ? Explosa le professeur, vous ne pouvez pas en rajouter.

-« C'est très juste » répondit calmement Nana-in, et comme pour cette tasse, vous êtes plein de vos propres idées et opinions.

-« Comment puis je vous enseigner le zen si vous ne videz pas d'abord votre tasse ? »

Depuis la mécanique des quantas, l'ancien paradigme scientifique n'est plus adapté.

Comment expliquer l'influence des émotions sur le corps, la médiumnité et les NDE (expérience de mort imminente) ?

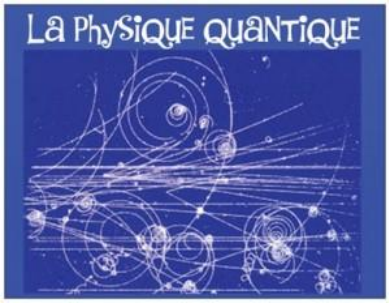
On a bien fini par se rendre compte que l'ancien modèle scientifique ne permettait pas de libérer les humains de la souffrance, de la pauvreté, de l'injustice et de la guerre.

A un niveau plus personnel, on en est arrivé au fait que l'hypothèse matérialiste est erronée. Il n'est plus question de croire que plus d'argent permet une meilleure existence.

Quel est le nouveau paradigme alors ?

L'univers est un être vivant comme le sont vos pensées, les planètes et les particules subatomiques. Ce n'est pas quelque chose de statique qui existe en dehors de vous.

Chacun croit que la réalité est ce qu'il a sous les yeux. Or, si vous regardez avec un microscope c'est une autre réalité.



Tous les matins, lorsque vous mettez le pied au bas du lit, d'un côté c'est bien un plancher que vous voyez, de l'autre, un précipice. Vous accordez juste une probabilité supérieure au fait que le plancher est tangible.

« Rien n'existe excepté les atomes, et l'espace vide, tout le reste n'est qu'une opinion ».

Démocrite d'Abdère

« Parmi toutes les options possibles qui s'offrent à vous, c'est donc un miracle que vous trouviez votre plancher le matin. En fait, la matière est assez semblable à une pensée, c'est de l'information concentrée.

Vous présumez des choses et la réalité se conforme à vos attentes. Lorsque vous ouvrez les yeux, vous ne voyez que ce que votre système de croyances vous permet d'observer et ce que vos émotions veulent bien vous laisser voir. »

« Les particules subatomiques communiquent entre elles instantanément, quelle que soit la distance qui les sépare et donc l'information circule plus rapidement que la vitesse de la lumière.

L'univers est comme un tout unifié dont les parties sont interconnectées et s'influencent mutuellement. Il n'y a plus de distinction entre le sujet et l'objet. »

La spiritualité et la science sont les deux principales approches de la vérité et elles ne se contredisent plus.

La physique quantique a révélé que les particules peuvent être à plusieurs endroits en même temps.

C'est alors que j'ai compris que moi aussi je pouvais imaginer être à un autre endroit que ce que mon formatage avait prévu pour moi: la retraite à 60 ans de l'éducation nationale!

J'ai compris que jusqu'ici je choisissais de vivre les évènements qui m'étaient connus sans imaginer pouvoir révolutionner totalement ma vie.

J'ai décidé alors de changer de métier et je suis devenue thérapeute à plein temps en quittant les bancs de l'école! Plus encore, j'ai commencé ce blog!

Le livre foisonne d'idées et d'informations sur les découvertes récentes. Il est bon de pouvoir y revenir car dans le film tout va très vite. Tout est passionnant et contagieux!

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Et vous, avez-vous un livre à me conseiller? Dites-le moi dans les commentaires!

De véritables remèdes naturels: 3 livres qui ont changé ma vie...

Par **Julie MAUVAIS** du blog **1001 remèdes naturels.**

Je vais faire aujourd'hui une **petite entorse** au thème des remèdes naturels.

3 livres... Remèdes Naturels !

Quoique cette entorse n'en est pas vraiment une puisque **je mets aujourd'hui 3 livres à l'honneur**. Et on peut dire que les livres ont des vertus thérapeutiques tout à fait naturelles... ;)

D'aussi loin que je me souvienne, j'ai toujours aimé lire et j'ai été frappée et émerveillée par nombre de mes lectures: cela va des contes pour enfants au monde du paranormal en passant par les expériences de vie extraordinaires ou non, les romans d'amour, ou encore les plus noirs des thrillers.

Pourtant, en moins d'une année, **3 livres que j'ai pu lire ont littéralement bouleversé et remis ma vie dans le bon sens**.

En les lisant je n'ai pu m'empêcher de prendre quantités de notes, pensant à les utiliser au plus vite.

Grâce à eux j'ai été remplie d'enthousiasme, d'énergie, de confiance, d'idées, de volonté d'agir... en un mot d'une gigantesque soif de vivre...

- **Le premier de ces livres est « L'Art d'aller à l'essentiel »** publié en langue originale sous le titre « The Power of Less » de **Leo BABAUTA** publié en 2010 aux éditions LEDUC. S.

Leo Babauta est modeste et parle comme Monsieur Tout le Monde et pourtant il m'a offert avec son livre, le moyen de m'épanouir à tout point de vue. Non pas en rêve seulement mais tout de suite dans ma vie de tous les jours.

Comment réaliser des choses extraordinaires en étant ordinaire ?

Il le démontre **par sa propre expérience.** Il est sorti des dettes, a arrêté de fumé, a perdu le poids qu'il avait en trop, mange plus sainement, s'est mis au sport chaque jour, est plus libre de son temps pour lui et sa famille (6 enfants et une épouse). Il a quitté un travail qui le stressait et gagne bien sa vie. Tout cela en modifiant ses habitudes, petit à petit.

Je tente dans ma vie de faire comme lui, tout simplement, pas à pas en appliquant ses méthodes et en les adaptant à mes propres besoins.

Ce n'est pas uniquement pour le travail mais **dans tous les domaines de ma vie** que j'utilise ses principes.

Une méthode qui paraît si simple et qui est pourtant d'une efficacité redoutable.

A partir du moment où j'ai testé un de ses programmes, j'ai pu constater que j'avais immédiatement une plus grande efficacité. **C'est un gain de pouvoir d'action** qui ne peut aller qu'en augmentant.

Avoir de la suite dans les idées est ici très important. Si l'on vous a déjà dit que vous étiez « têtu(e) » ou « obstiné(e) » et bien... c'est merveilleux !

Il dit bien d'être **patient** vis à vis des nouvelles habitudes que l'on cherche à mettre en place.

Je continue donc à simplifier ma vie, et par exemple j'applique le plus possible certains principes et j'évite donc d'ouvrir sans arrêt ma boîte mails, de consulter les statistiques de mon blog plusieurs fois par jour, d'ouvrir Internet en même temps que je travaille...

- **2ème livre qui a fortement impacté ma vie: « <u>Réfléchissez et devenez riche</u> » de Napoleon HILL**, édité pour la 1ère fois en 1966 puis à de nombreuses reprises chez différents éditeurs.

« **Le Secret** » **de la réussite** tant financière qu'humaine est offert à travers les pages de ce livre. C'est expliqué et démontré par des exemples réels.

En plus, des exemples, **des exercices simples** d'analyse de soi, sont offerts afin d'avancer dans la vie

Avec ces exercices, les fardeaux encombrants que je porte sans plus m'en apercevoir ou que je ne parviens plus à décoller de ma peau, partent et laissent enfin place à ma véritable personnalité et le champ libre à mes projets qui n'étaient alors que de simples rêveries.

Un des thèmes abordés dans le livre, continue à m'aider à dire adieu à la peur de la pauvreté, de la critique, de la maladie, de la perte d'amour, de la vieillesse, de la mort.

Là encore, des **explications détaillées et précises** me sont données, et un test d'auto-analyse offert, que je fais un peu comme ces tests que l'on trouve dans les magazines.

Avec son aide, je me sens libérée et prête à aller dans la direction que j'ai choisie, à faire ce que j'ai décidé, à persévérer, à attirer le meilleur que la vie puisse m'offrir.

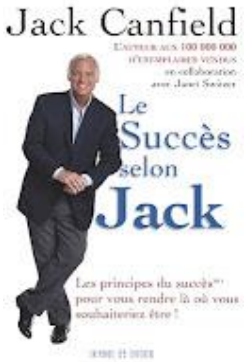
Vous verrez que vous aussi vous aurez l'envie et le cran de choisir le meilleur pour vous que ce soit au niveau spirituel ou financier, prêt(e) à décider et mettre en route « la machine », notre moteur, afin pourquoi pas, d'être millionnaire par exemple.;)

C'est à la fois un livre sur l'économie, le travail, les sciences, les rapports humains, l'amour, la spiritualité, le développement personnel. Je l'ai lu comme un roman avec ses histoires captivantes et je le relis encore.

- **3ème livre: « <u>Le succès selon Jack</u> » de Jack CANFIELD.**

Les **principes du succès** pour vous rendre là où vous souhaiteriez être ! » en collaboration avec Janet Switzer, publié en langue originale sous le titre « The success principles : How to get from where you are to where you want to be ». Edité en français en 2005 aux éditions « Un monde différent ».

Ce livre m'a donné « une pêche d'enfer » en le lisant.



Il est rempli **d'expériences vécues et d'exercices pratiques** à mettre en œuvre aussitôt dans sa vie de tous les jours. Des techniques pour s'organiser, se simplifier la vie, se concentrer, faire ce qu'on aime vraiment, se libérer du temps pour la détente ou toute autre activité.

Il me permet de mettre fin à mes freins, sans culpabiliser, pour « assurer l'entière responsabilité de ma vie ». J'évolue avec ce manuel, je transforme mes habitudes improductives en des habitudes de succès. J'apprends en utilisant des exemples, je me visualise ayant atteint mon objectif.

Avec ce guide **je sais que rien n'est utopique** à partir du moment où j'ai une vision claire de mon idéal, quel que soit le domaine de ma vie.

Il me dit de ne pas perdre mon temps à me dire que je ne pourrai pas, que je dois écouter mon cœur, tenir les rênes de ma vie.

Transformer les événements négatifs en opportunité, en chance à saisir pour mon bien être.

Notamment par des formulations positives, j'apprends avec lui à avoir un meilleur rapport à l'argent, que l'argent n'est pas « à l'origine de tous les maux » mais qu'il peut être « source d'amour, de joie et d'un bon travail », et qu'il peut être plus « l'origine de tous les mouvements philantropiques ».

C'est un condensé abordable, en 576 pages, de séminaires bien rodés et de stages coûteux qui ont été bénéfiques à des centaines de milliers d'étudiants sur plus d'un million de personnes à travers les Etats-Unis, qui ont trouvé plus de plaisir dans leurs relations, du succès dans leurs affaires un réel épanouissement dans leur vie à tout point de vue.

Avec ce livre, et en appliquant ses principes, pas à pas, **je peux me diriger vers des succès fabuleux**.

Je dois pour cela le mettre dans mes priorités, le garder près de moi, le relire, accepter de m'introspecter, cela me permet d'aller mieux, d'être moi-même, sans limites et d'aller vers tous les succès que je mérite tout comme vous. Je dois rester courageuse et déterminée pour mettre en œuvre ces principes pour moi- même, sans cesse m'améliorer.

Pour conclure, j'espère que vous aussi des livres et pourquoi pas ces livres là, vous donneront comme à moi des ailes, seront des remèdes naturels pour enlever vos chaînes et vous permettront de **trouver l'épanouissement dans votre vie**, d'être là où vous le souhaitez.

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Et vous, connaissez-vous ces livres ? Avez-vous d'autres "lectures-remèdes" ?

Partagez vos découvertes dans un commentaire juste sous cet article. Cela rendra service aux autres lecteurs et lectrices de 1001 Remèdes Naturels... ;)

Amicalement,

Julie

Les trois livres qui m'ont conduit au bonheur

Par **Patricia Letang** du blog **Attention! Bonheur possible.**

Tout d'abord le pouvoir de choisir, de Annie Marquier

Merci, merci Annie, ce livre a révolutionné ma vie. Et bien oui, figurez-vous que je souffrais d'une maladie grave, **la plus grave qui soit et la plus répandue** !

Les symptômes de cette maladie sont les suivants :

· Vous vous plaignez de la manière dont vos parents vous ont élevé,

· Vous vous plaignez, de votre patron, de vos collègues,

· Vous vivez beaucoup de déceptions,

· Les autres ne font jamais ce que vous attendez d'eux,

· Vous ne vous sentez pas aimé,

· Vous êtes insatisfaits,

· Vous avez le sentiment de ne rien pouvoir changer dans votre vie, ou si peu, parce que vous devez subir votre entourage, qu'il faut bien faire avec, mais que du coup vous êtes pieds et poings liés,

· Vous avez le sentiment que la vie est dure,

· Vous avez un sentiment d'injustice, ou de jalousie,

· Etc… En résumé, vous ne vous sentez pas heureux !

Eh bien, savez-vous qu'il y a de forte chance que vous soyez atteint de « **victimite** ».

Cette maladie est ravageuse, car elle ne permet pas de changer, ainsi votre vie reste médiocre.

Annie Marquier, dans ce livre que j'ose appeler une **œuvre d'utilité publique**, nous amène petit à petit et tout en douceur, à comprendre que si l'on accepte de prendre la **responsabilité de sa vie**, que si l'on cesse de remettre la faute sur les autres, alors on devient maitre de son destin et **l'on est guéri** de cette terrible maladie qu'est la « victimite ».

L'enseignement majeur de ce livre : On a toujours le choix.

Pour moi ce fut une claque, une découverte, le **début de nombreux changements** et le premier pas sur une route pavée de fleur, de senteur, de joie, d'amour, d'humour, de bonheur quoi !

Je l'ai prêté et racheté d'innombrables fois, il est très difficile de se séparer de ce livre précieux, et je comprends ceux qui n'ont pas pu me le rendre.

Vous pouvez vous procurer ce livre en cliquant sur l'image en bas de l'article.

"Pour une vie réussie, un amour réussi" de Arnaud Desjardins

A Arnaud Desjardins aussi je dois une fière chandelle !

Alors que je sortais d'une relation amoureuse tumultueuse et douloureuse, (et ça n'était pas la première) quelque peu abattue, je me suis mise à lire ce livre que j'ai dévoré en deux temps, trois mouvements.

Il m'a redonné confiance en moi et m'a fait **comprendre ce qu'était l'amour**, le véritable amour. Il m'a apporté un **réconfort et un espoir** inouï.

Arnaud Desjardins est un des premiers Occidentaux à avoir diffusé en France les enseignements des traditions spirituelles orientales.

Bien que pour ma part, je n'adhère à aucun dogme, ce livre m'a enthousiasmé, les enseignements sont simples, basés sur l'amour et le bon sens. Très facile d'accès, **j'ai été touchée** au plus profond de mon être par cet hymne à la vie amoureuse.

De suite, je me suis mise à adopter les préceptes de cet ouvrage et devinez quoi ?

Le prince charmant a fait irruption dans ma vie en un temps-record. Et je peux vous assurer que c'est le véritable prince charmant puisque chaque jour nous nous aimons davantage malgré les années. Je vous fais une confession intime, mais je crois que c'est nécessaire pour permettre à ceux qui se désespèrent de vivre l'amour dont ils rêvent.

Alors n'hésitez pas à lire ce livre, c'est une source de bonheur dont il ne faut pas se priver.

L'enseignement majeur de ce livre : une vie amoureuse réussie est à la portée de tous.

Si vous souhaitez vous procurer ce livre, cliquez sur l'image correspondante ci-dessous.

Et puis plus récemment le livre "3 kifs par jour" de Florence Servan-Schreiber

L'auteure partage dans ce livre son expérience de la **psychologie positive**. C'est une science qui étudie les ressorts de notre bonheur et il s'en dégage des exercices pratiques à utiliser sans modération.

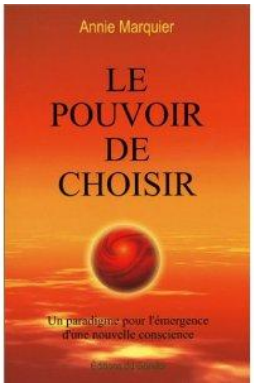
J'ai apprécié ce livre au point que j'en ai fait une chronique sur le blog d'Olivier Roland. Ce fut un nouveau départ pour moi, il m'a permis d'une part de vérifier que les principes de la loi d'attraction étaient justifiés (bien qu'il y ait quelques différences avec la psychologie positive) mais surtout, il m'a donné l'idée de ce blog. J'ai eu envie de **partager avec vous** tout ce qui pouvait aider à se sentir heureux, tout ce qui permet de se sentir bien tout le temps (ou le plus souvent possible).

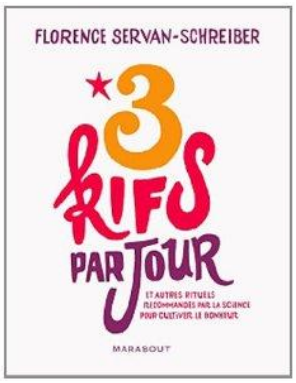
J'ai lu des tas d'autres livres sur ce sujet ensuite et cela m'a permis de donner un cadre et une forme à ce que j'avais envie de diffuser depuis longtemps : **la joie et le bonheur**.

Le livre de Florence Servan-Schreiber a pour atout de faire un tour d'horizon des enseignements de la psychologie positive et d'être simple et ludique à lire. Il se dévore (des yeux, bien sûrs) très facilement et avec bonheur !

L'enseignement majeur de ce livre : le bonheur est pour tous, il suffit de s'entrainer

Si vous voulez “kiffer” vous aussi, n’attendez pas une seconde de plus pour vous le procurez en cliquant sur l’image correspondante.





Cet article participe à l’évènement inter-blogueurs “Les 3 livres qui ont changé ma vie” organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j’ai aimé cet article !

Dis-moi, c'est quoi le bonheur ?

Par **Michael PETIT** du blog **Mon couple heureux.**

J'ai été invité, ainsi que d'autres blogueurs, à choisir 3 livres qui ont changé ma vie.

J'ai alors cherché aux tréfonds de mon cerveau quels livres avaient réellement eu un impact positif sur ma vie et m'avaient **guidé vers le bonheur** ?

J'ai réfléchi, réfléchi… et j'ai trouvé 3 livres qui ont impacté ma vie (en bien !).

Je vais d'abord vous raconter comment j'ai fait la rencontre de chacun d'eux.

Ensuite je vais vous résumer le contenu des livres, et terminer en vous expliquant ce qu'ils m'ont apportés et donc ce qu'ils peuvent vous apporter.

Voici donc **3 histoires** regroupées en un article !

Cet article constitue ma participation au festival À la croisée des blogs. C'est un évènement inter-blog dédié au développement personnel. Il est publié mensuellement et chaque nouvelle édition traite d'un thème original. Ce mois-ci, c'est **Olivier** *du blog Des Livres Pour Changer de Vie qui en est l'organisateur. Il nous a proposé de réfléchir sur le thème : "Les trois livres qui ont changé ma vie".*

Lannion, 2003 : l'éveil

Je suis parti 3 ans à Lannion dans les Côtes d'Armor pour mes études.

Là-bas, j'ai fait beaucoup de rencontres qui m'ont ouvert aux autres.

Et parmi toutes ces personnes, j'ai rencontré Nathalie.

C’est elle qui m’a conseillé le livre dont je veux vous parler.

À l’époque, j’avais pas mal de travail et je sortais beaucoup donc je n’avais pas trop de temps pour la lecture.

Cependant, je ne rentrais pas chez mes parents tous les weekends car ils habitaient à 600 km !

J’aime beaucoup les bibliothèques municipales.

J’y reste des heures à flâner et regarder tous les livres, tout ce savoir accumulé m’émerveille à chaque fois.

J’ai cherché le livre recommandé par Nathalie et je l’ai trouvé !

J’ai donc emprunté à la bibliothèque municipale de Lannion : **L’alchimiste de Paulo Coelho**.

Ça parle de quoi ?

Santiago est un jeune berger espagnol.

Il part à la recherche d’un trésor enfoui sous une pyramide, en passant par l’Andalousie et Tanger.

Pour l’aider dans sa quête, il rencontre un roi et l’alchimiste…

Ce qu’il m’a apporté ?

Ce livre est un **conte philosophique**, une **quête spirituelle**, une **leçon de vie**.

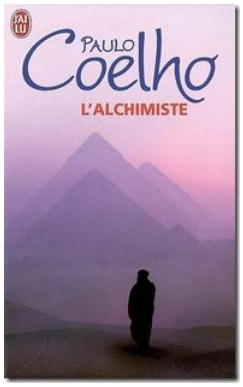
Très critiqué pour sa simplicité (naïveté ?), c’est pourtant cela qui m’a plu.

Ce livre facile d’accès et inspirant, m’a **éveillé** à la philosophie de la vie.

Il m'a fait prendre conscience que nous avons tous un **rêve d'enfant** en nous et qu'il est possible de le réaliser en écoutant son cœur.

Cette prise de conscience dépend uniquement de nous-même : de notre **persévérance**, voire de notre foi en la vie.

J'ai également appris que **« l'être** » est plus important que « **l'avoir ».**



Clamart, 2005 : le voyage

Après Lannion, je suis parti à Paris pour exercer mon premier emploi.

Je me suis installé dans un foyer de jeunes travailleurs à Clamart.

Du foyer, il est assez difficile d'aller à Paris intramuros car il faut prendre le train et les horaires sont moins fréquents que ceux des métros.

Je passe donc beaucoup de temps sur Clamart.

En visitant la ville, qu'est-ce que je découvre ? Une bibliothèque !

Je m'y inscris donc.

Et comme à mon habitude, je flâne de livres en livres.

A ce moment-là, je cherchais surtout des livres de science-fiction.

C'était mon style de livres.

J'aime toujours ça d'ailleurs mais, en ce moment, je concentre plus mes lectures sur le développement personnel et la vie de couple.

Et là je tombe sur un livre dont le titre m'accroche : **Le voyage d'Hector ou la recherche du bonheur de François Lelord.**

Qu'est-ce que c'est que ça ? Ça m'intrigue !

Hector est un jeune psychiatre.

Ses patients sont malheureux…

Même ceux qui ont tout pour être heureux sont malheureux…

Hector est triste de ne pouvoir les aider à trouver le bonheur.

Il s'interroge également sur sa propre vie.

Il part donc faire le **tour du monde** (Chine, Afrique, Haïti) pour trouver la **recette du bonheur**.

A chaque rencontre, il rajoute un ingrédient à sa recette dans son petit carnet.

Il va ainsi rencontrer :

- Un vieil ami trader en chine,
- une jeune fille africaine,
- un moine,
- une ex petite amie,
- un savant spécialiste du bonheur,
- un mafieux,
- un couple américain.

Ce livre est un **conte de fées moderne**.

Hector n'est pas parfait, c'est pourquoi on s'identifie facilement à lui.

Ce qu'il m'a apporté ?

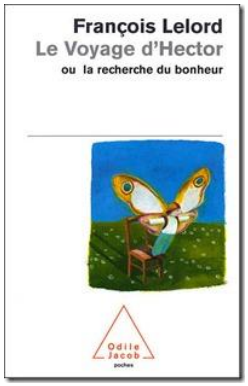
Tout simplement la réponse à une question que je ne m'étais jamais vraiment posée : **c'est quoi le bonheur ?**

J'ai appris qu'être heureux, c'est avant tout un **état d'esprit**.

J'ai compris que le bonheur est un **but inatteignable**.

On ne pourra jamais être heureux toute notre vie.

Il faut l'accepter et **apprécier tous les moments** de joie que l'on vit.



Toulouse, 2006 : l'estime de soi

Après ma virée parisienne, j'ai été muté sur Toulouse.

Nouvelle ville, nouveau boulot, nouvel appart, nouvelle vie !

Ici encore, j'ai recherché mon repère :

Pardon monsieur, où se trouve la bibliothèque s'il vous plait ?

Cependant, à Toulouse ce n'est pas une bibliothèque… mais une médiathèque!

Et elle est énorme : 4 étages et un sous-sol.

Pourtant ce n'est pas là que j'ai trouvé le dernier livre dont je veux vous parler.

Plus modestement, c'est en trainant dans les allées de la Fnac….

Ce livre m'a interpellé car il était en tête de gondole : **Libre imparfait et heureux de Christophe André**.

Voyons voir de quoi parle ce livre ?

Christophe André est un psychologue.

Il traite dans ce livre du sujet de l'estime de soi.

Ce n'est pas du tout un roman comme les deux premiers livres mais il est aussi facile à lire que les deux autres.

Je n'ai jamais dévoré un livre aussi rapidement !

Que m'a t-il apporté ?

J'ai beaucoup écrit dans des carnets personnels (ou journal intime, si vous voulez).

Ce livre m'a permis de mettre des mots sur tous mes maux (10 ans à essayer de comprendre en réfléchissant sur moi-même).

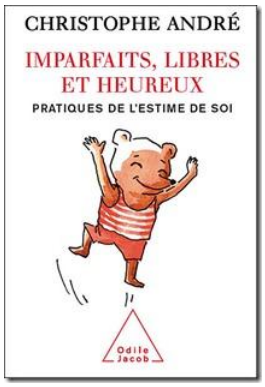
À chaque page, j'ai redécouvert tout ce que j'avais compris sur moi-même.

C'est un grand soulagement de s'apercevoir que **l'on n'est pas seul** à vivre ces questionnements.

Ça enlève un **poids**.

Ça fait du bien également d'avoir des mots sur chacun de ses maux.

Finalement, le bonheur c'est également d'être **en paix avec soi-même**.



Et maintenant, que devez-vous faire ?

1. **Votez** pour cet article en cliquant sur le lien : *J'ai aimé cet article !* (si vous l'avez aimé, bien entendu !)
2. **Écrivez** dans les commentaires le titre du livre qui a marqué votre vie.

Je suis curieux de connaître vos idées de lecture !

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Comment j'ai arrêté de jouer à Tarzan grâce à 3 livres

Par **Elisabeth LAURY** du blog **Histoires de guérisons.**

Pensez à laisser un commentaire, un livre électronique gratuit "Comment bien gérer son temps ?" vous attend !

Cet article est ma contribution au festival mensuel « A la Croisée des blogs » initié par la communauté de référence du développement personnel et organisé par Olivier Roland, du blog Des livres pour changer de vie.

Pour ce mois de juillet 2012, cet évènement inter-blogueurs a pour thème : « Les 3 livres qui ont changé ma vie ».

Pour ceux qui sont curieux et impatients de savoir comment on peut jouer à Tarzan, allez vite voir par ici !

Le thème semble quelque peu s'éloigner des sujets habituellement traités dans ce blog. Cependant pas tant qu'il y paraît à première vue.

En effet, ce blog traite généralement d'histoires de maladies et de ***guérisons*** par des méthodes naturelles, généralement obtenues alors que la médecine dite « officielle » n'avait plus aucune solution à proposer.

Or, quand bien même une solution existerait, il faut être conscient que même les méthodes naturelles ne viendront jamais à bout de beaucoup de maladies, si l'on n'adopte pas une approche ***holistique*** associée à une réforme alimentaire.

La médecine ***holistique*** est définie comme une pratique visant à traiter, non pas seulement la partie affectée par les symptômes, mais la personne de façon globale (corps et esprit). Ce qui mène donc tout droit vers le « développement personnel ».

C'est d'ailleurs ce qui ressort des 7 grands principes (les ***sept « S »***) énoncés par André PASSEBECQ, médecin et naturopathe (1920 – 2010). En appliquant ces principes, on se donne le maximum d'atouts pour rester en bonne santé jusqu'à un âge avancé.

Il ne suffit pas de prendre soin de son corps pour rester en bonne santé mais il faut aussi veiller à « soigner » tout son environnement psychique, en évitant, autant que faire se peut, tout souci, surmenage ou stress, en sachant gérer ses émotions, en ayant une vie affective équilibrée et une vie sexuelle (quand c'est possible) et quand elle existe, qu'elle soit harmonieuse et épanouissante !

La santé de l'esprit, si elle est appropriée, ne peut donc qu'avoir une influence bénéfique sur la santé du corps et inversement. La réciproque, dans certains cas, étant donc tout aussi vraie : la santé du corps (et donc a priori, une mauvaise alimentation) peut aussi influer sur la santé de l'esprit.

D'ailleurs, ne dit-on pas depuis près de deux millénaires : « *Mens sana in corpore sano » (**«un esprit sain dans un corps sain »***) ? Comme quoi, les Anciens avaient déjà tout compris !

C'est ainsi que des expressions populaires traduisent cette interaction entre le corps et l'âme :

Quand on se tracasse trop, on dit qu' «on se fait de la bile ».

Quand on se fait du souci, on dit qu' «on se fait des cheveux blancs».

Quand on est exaspéré, on dit qu' « on en a plein le dos » (= lumbago !)

Quand on se fait du souci, on dit qu' «on se fait du mauvais sang» ou qu'«on se fait un sang d'encre».

En supposant que le corps fasse déjà l'objet de nos égards, je vous propose donc de découvrir 3 livres grâce auxquels j'ai constaté à quel point la santé de l'âme pouvait contribuer, de façon éclatante, à celle du corps.

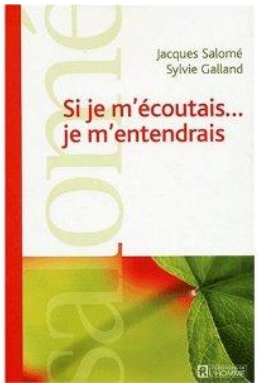
Tout d'abord :

Jacques SALOMÉ

Psychosociologue, il a animé des séminaires et des conférences. Il a écrit, (seul ou en collaboration) plusieurs dizaines de livres sur la ***communication*** (en particulier dans le couple ou entre parents et enfants), des contes, des poésies, tous plus fabuleux les uns que les autres. Par ailleurs, quasiment tous les ouvrages de J. SALOMÉ sont enrichis de très nombreuses citations, toutes plus « parlantes » les unes que les autres ; personnellement, je trouve cela très agréable.

J. SALOMÉ a inventé une ***« grammaire relationnelle »*** devant permettre à chacun de communiquer au mieux dans sa relation amoureuse et / ou dans sa relation parentale, le tout exprimé avec humour (parfois sous forme de dessins) et aussi sous forme de poésies. Il parle aussi de ***« règles simples d'hygiène relationnelle »***.

Il faut préciser que sa démarche est originale tout en étant très pertinente (c'est mon avis !).



Je vous propose donc **Si je m'écoutais… je m'entendrais** (en collaboration avec Sylvie GALLAND) aux Editions de l'Homme.

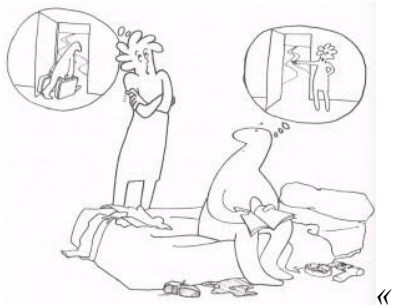
Voici quelques-unes des citations de ce livre en relation avec le sujet de mon blog, dans le chapitre intitulé « Quand le silence des ***mots*** réveille la violence des ***maux*** » :

« Les maladies sont les cris du silence. »

« Quand on ne peut le dire avec des mots, on va le crier avec des maux. »

J. SALOMÉ dit encore : « Quand les mots ne trouvent pas un chemin pour être entendus et reçus, un autre langage prend naissance… celui des maux, qui se développent en maladies, en dysfonctionnements ou en troubles organiques. »

Et, à titre d'exemple, dans le chapitre « Les responsabilités » un dessin dans l'esprit de J. Salomé, suivi de sa légende et extrait de : « Si je m'écoutais… je m'entendrais » :



« Je voudrais tant qu'il parte de lui-même. »

« J'aimerais tellement qu'elle me mette à la porte. »

Le site web de Jacques SALOMÉ

Voici encore

Bruno LALLEMENT

J'ai eu la chance, il y a quelques années, d'assister pendant plusieurs mois aux cours dispensés par Bruno LALLEMENT, cours qu'il a condensés (pas tant que çà quand même puisque son livre fait plus de 350 pages !) dans son premier ouvrage **Comment utiliser pleinement votre potentiel : Les grands secrets de l'accomplissement de soi**

Ce livre est idéal pour ceux qui ne sentent pas bien dans leur peau, pour ceux qui n'ont pas confiance en eux-mêmes, pour ceux qui doutent, pour ceux qui manquent de sérénité, pour ceux qui n'arrivent pas à gérer leurs stress et leurs émotions, pour ceux qui doivent faire le deuil d'une relation ou d'un être cher ……

Comme le dit inlassablement Bruno, il faut « pratiquer et pratiquer encore » la ***méditation***, ce qui, à mon avis, ne peut se faire efficacement qu'en utilisant ses cours sur CD. Bien entendu, inutile de se procurer les CD si on n'est pas décidé à y consacrer 15 à 30 mn par jour.

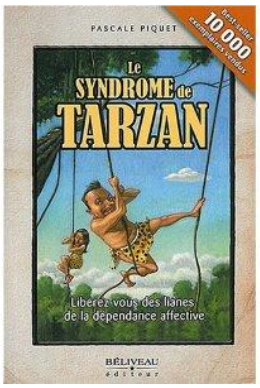
Le ***bien-être*** physique et mental ressenti est alors très vite palpable dans son quotidien, favorisant à coup sûr une meilleure santé.

Le site web de Bruno LALLEMENT

Et pour terminer, je vous présente

Pascale PIQUET

Française émigrée au Québec il y a une dizaine d'années.



Elle a écrit **Le syndrome de Tarzan : Libérez-vous des lianes de la dépendance affective** suite aux incroyables péripéties de sa vie amoureuse qu'elle raconte avec un humour que, personnellement, j'adore. On ne s'ennuie pas quand on lit son livre !

Les idées de ce livre rejoignent celles de Jacques Salomé mais c'est présenté autrement. Pascale Piquet met donc clairement l'accent sur la ***dépendance*** qui existe dans un couple. Quel lien avec ***Tarzan*** ? Comme elle le dit, « beaucoup dépendent autant de l'affection des autres que Tarzan de ses lianes : pour ne pas tomber dans le vide, ils préfèrent s'attacher à la première personne qui passe. »

Elle dit encore que son objectif est : «redonner aux hommes le goût des femmes et aux femmes le goût des hommes et à tous, celui d'être heureux – seul et à deux ! »

Ce livre permet de comprendre pourquoi tant de couples échouent dans leur relation. Il est évident que le stress engendré par une mauvaise relation de couple ne peut qu'agir défavorablement sur son état de santé. C'est le cas lorsque le couple est constitué d'un « Desperado » et d'un « Trou noir affectif ». Et seuls les couples constitués de deux personnes équilibrées peuvent être heureux.

Ce livre devrait être offert à toute personne susceptible de s'engager dans une vie de couple, également à toute personne sortant d'un divorce ou d'une séparation. Avec ce livre, elle comprendra le pourquoi de l'échec de son couple !

Le site web de Pascale PIQUET

En conclusion, le « développement personnel » ne peut que contribuer à une bonne santé physique. De plus en plus de gens en sont conscients.

Cela n'est sûrement pas le cas de la grande majorité des médecins. C'est ainsi que l'un d'eux, sollicité par une personne ayant d'énormes problèmes de santé et ayant subi de graves traumatismes psychologiques, et qui lui demandait si ces traumatismes pouvaient avoir une incidence sur son état de santé, lui a répondu :

« Oh, non, non, non. Vous savez, si tous les gens stressés faisaient ce genre de maladie, il ne resterait plus grand monde sur la terre. » Sans commentaire !

Pour ce qui me concerne, les livres de Jacques SALOMÉ m'ont appris l'importance de la parole, et de la façon de dire les choses, aussi bien dans mes relations de couple que dans mes relations avec mes enfants.

Le livre de Bruno LALLEMENT et ses enseignements m'ont permis d'augmenter ma confiance en moi et de prendre de l'assurance alors que j'étais plutôt « complexée ». A tel point d'ailleurs que je n'ai pas hésité, pour préserver ma santé, à mettre fin à une relation de couple destructrice. Accessoirement, la pratique de la méditation m'a guérie d'une légère boulimie. Sans parler du bien-être physique que je ressens quand je pratique la méditation.

Bruno dit : « ***ce que je vis maintenant est l'aboutissement d'un très grand nombre de causes et de conditions*** » ; il dit encore : « ***les mêmes causes produisant les mêmes effets, il n'y a aucune raison que mon existence change*** ». Donc, si je n'agis pas sur les causes, rien ne pourra changer dans ma vie.

C'est d'ailleurs ainsi que j'agis en matière de santé : dès que quelque chose ne va pas (heureusement, cela n'arrive pas souvent), je fais une petite « enquête » pour remonter jusqu'aux causes du problème et agir ensuite sur ces causes. En me prenant ainsi en charge et en essayant de respecter autant que faire se peut « dame nature », je jouis, à 60 ans, d'une santé enviable. Avec moi, la Sécurité Sociale ferait des bénéfices !

Et dans la foulée des deux premiers livres, celui de Pascale PIQUET a complètement changé ma vie puisqu'il m'a permis d'une part, de comprendre après-coup pourquoi mon couple n'avait pas fait long feu et d'autre part de trouver mon épanouissement sans avoir besoin d'être la « moitié » de quelqu'un ! Tout comme Pascale PIQUET !

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Les Trois Livres Qui Ont Changé Ma vie

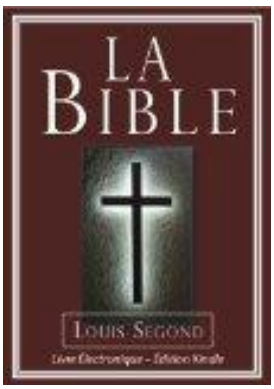
Par **Nathalie Jean-Gilles** du blog **Ah La Vie!**.

Olivier, du blog 'Des Livres pour changer de vie' nous invite à partager les 3 livres qui ont changé notre vie. Une idée assez intéressante …

J'essaye d'imaginer un monde sans livres comme dans certains films de science-fiction. D'ailleurs, cela me fait penser au film de H.G Wells intitulé en anglais « The time Machine » que l'on pourrait traduire en français par « La machine à remonter le temps ». Dans cette œuvre cinématographique, les livres n'existent plus, la vie est simple et les habitants ont l'air d'errer toute la journée sans but. Ils ne réfléchissent plus.

Certains livres ont le pouvoir de provoquer un déclic à un moment donné de notre vie et ils nous permettent de devenir qui nous sommes aujourd'hui.

La Bible



L'un des premiers livres qui eut un impact dans ma vie fut la Bible. Ayant grandi dans une famille très religieuse, ce livre dit sacré fut au centre de mon éducation. Un ouvrage qui suscitait en moi des sentiments mixtes quant à la vraie nature des messages délivrés à l'humain.

Pourtant, ce livre a bel et bien influencé ma vie. En fait, seuls les enseignements de Jésus m'interpellaient. Cet être que je trouvais des plus mystérieux me fascinait et m'intriguait tout à la fois. Pour moi, son enseignement n'avait absolument rien à avoir avec les autres écrits de la Bible. Bien sûr, quand j'étais jeune adolescente, je n'avais pas encore la maturité et le recul d'aujourd'hui, mais je voyais qu'il n'était pas comme tout le monde.

Il m'arrive encore de me replonger régulièrement dans les évangiles pour me ressourcer. Non seulement le message de Jésus-Christ est complètement différent, mais ce personnage historique m'apparaît comme un caractère assez révolutionnaire et pas vraiment encore compris du monde religieux (à mon avis).

Par ailleurs, le fait qu'il puisse faire usage de ses mains et faire appel à l'Univers (ou à la Source) pour guérir fut troublant pour moi. Ce fut la première graine plantée dans mon subconscient, graine qui me poussa à travailler dans le domaine thérapeutique et découvrir le potentiel de l'humain.

L'alchimiste de Paulo Coelho

L'alchimiste de Paulo Coelho fut une révélation au même titre que la Bible. Je ne sais plus par quel « heureux hasard », j'eus ce livre entre les mains. Il n'empêche, comme on dit il n'y a pas de hasard, ce livre fut un autre déclic dans ma vie. Je fus tellement captivée et émerveillée par ce conte philosophique que je ne pus le poser en cours de lecture, le lisant d'une traite.

A plusieurs reprises, je parvenais à m'identifier à Santiago, le protagoniste, dans sa quête d'un trésor et dans sa découverte du monde.

Vous me direz quand vous êtes au début de la vingtaine, comme ce fut le cas pour moi, cette soif de vouloir partir à l'aventure est fréquente chez les jeunes adultes.

Mais, le message du livre est beaucoup plus profond que cela. L'auteur nous invite à découvrir « notre légende personnelle » en d'autres termes à nous connecter à nos envies profondes, à comprendre la vraie nature de notre propre destinée.

Cet enseignement a réveillé des questions existentielles qui jusque là étaient restées enfouies au fond de moi. Encore aujourd'hui, je m'interroge quant à notre véritable origine, notre raison d'être sur cette terre etc.

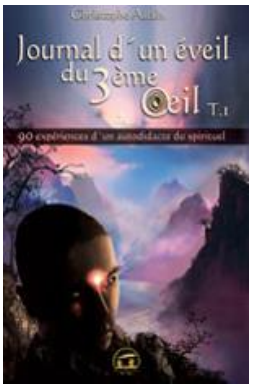
J'avais également été interpellée par un autre message clé du livre : « quand vous voulez quelque chose l'univers entier conspire à vous aider pour l'obtenir ». Quel message ! Avec du recul, je me rends compte que c'était tout simplement la loi de l'attraction.

Le célèbre livre de Paulo Coelho va constituer un véritable outil de développement personnel pour moi, en mettant en avant la nécessité de connaître sa destinée et de partir à la recherche de son trésor, trésor se situant tout simplement en moi.

La graine plantée depuis des années germe et ne cesse d'évoluer, je veux en savoir plus. Je m'intéresse de plus en plus au pouvoir de la pensée, à la loi de l'attraction, à notre pouvoir personnel etc.

Quelques années plus tard, me voilà devenue thérapeute, à l'écoute de l'humain tout en apportant mon soutien pour soulager divers maux.

Journal d'un éveil du 3ème œil



Finalement, le troisième livre qui a marqué ma vie a été écrit récemment par un auteur français du nom de Christophe Allain qui s'intitule 'Journal d'un éveil du 3ème œil'. C'est un ouvrage en trois volumes.

Ce livre (référence volume 1 & 2) bien qu'écrit dans un langage très accessible a « débloqué » certains des ressentiments métaphysiques que je portais en moi depuis longtemps.

L'auteur, suite à l'éveil de son 3ème œil, entreprend un voyage initiatique. Il entre en contact avec le monde des esprits ; il s'entretient avec fées, lutins, gnomes, démons, anges et archanges, tout en se connectant à l'Esprit et à la Source.

Bien entendu chacun doit vivre sa propre expérience et trouver la réponse à ses besoins.

Ses expériences me motivent encore davantage à passer à l'action. L'apprentissage passe par l'allègement de l'égo, la remise en place du mental et le nettoyage du karma individuel. Autant dire que la tâche s'avère rude.

Conclusion

Les livres du présent article ont contribué à mon développement personnel. Mais, le chemin d'apprentissage pour expérimenter qui nous sommes vraiment de façon consciente me semble bien long. Y parviendrons-nous en une vie ?

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Les 3 livres qui ont changé ma vie

Par **EDWIGE ROBIN** du blog **So bien être.**

Les livres sont des témoignages, des témoignages qui prennent la forme d'histoires romancées, autobiographiques, de guides ou de manuels. Ils comportent tous un message, qu'il soit léger ou plus profond, ils nous marquent parfois intensément et parfois pas du tout. Car la lecture d'un livre c'est une rencontre. Une rencontre entre un auteur, un témoignage, un message et une personne avec son vécu et sa vision de la vie à l'instant précis de cette rencontre.

Beaucoup de livres ont bouleversé ma vie, certains sont venus les compléter ou les remettre en question. On pourrait les comparer à de vraies rencontres qui vous font réfléchir, évoluer, en bref changer.

S'il fallait choisir 3 livres qui ont changé ma vie jusqu'à maintenant, ce serait ces 3 là :

« Le bonheur d'être soi » de Moussa Nabati

« Le millionnaire instantané » de Mark Fisher

« Je maigris sain, je mange bien » de Laurent Chevallier

Malgré leurs apparentes disparités, il n'en est rien. Tous les 3 ont pour objectif de vous ouvrir les yeux dans un premier temps puis de vous donner des clés pour pouvoir s'approprier leur message.

« Le bonheur d'être soi » a été publié en 2008 et écrit par Moussa Nabati, docteur en psychologie.

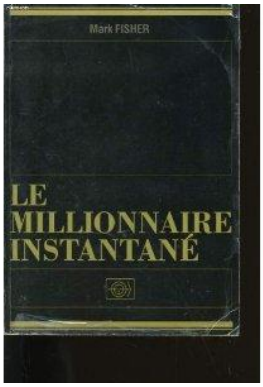
Ce livre nous fait découvrir la notion de DIP (dépression infantile précoce) et ses conséquences. On la découvre de façon médicale, mais aussi à travers de nombreux exemples de la vie quotidienne. On

comprend au fil des pages que beaucoup d'entre nous sont impactés par une mauvaise gestion de la DIP. Pour donner une description rapide de cette notion, il s'agit de la façon dont on a été accueilli et considéré (éduqué) par nos parents et par notre entourage proche (conséquences d'un historique générationnel).

Cette mauvaise gestion de la DIP enferme l'enfant puis l'adulte dans des aspirations qui ne sont pas les siennes. Le bonheur est alors uniquement puisé dans des actions de dépendances, par procuration. La personne n'étant pas vraiment guidée par sa personnalité propre d'individu indépendant, son bonheur est artificiel et éphémère. Le message du livre se trouve dans son titre. On ne peut connaître le bonheur que par un seul moyen, et ce moyen c'est d'être soi.

Ce livre m'a littéralement servi de thérapie express ! Sans vouloir bien sûr remettre en cause le travail d'une thérapie, si chacun avait accès à ces informations qui sont la base de la psychologie, il y aurait une meilleure compréhension des situations personnelles de chacun. J'ai réussi à dénouer plusieurs de mes interrogations et réalisé beaucoup d'autres choses qui expliquaient ma vie à ce moment-là. J'apprends encore aujourd'hui tous les jours à être moi-même grâce à ce livre. Car après la lecture un long travail personnel doit être fait.

« Le millionnaire instantané » a été publié en 1988 et écrit par Mark Fisher.



Ce livre montre à travers la recherche de la richesse, la puissance de l'esprit. Ce livre, qui est romancé, fait passer plusieurs messages simples, mais puissants. On suit l'histoire d'un jeune homme qui veut devenir riche, mais qui ne sait pas comment y parvenir. Tout au long de son apprentissage, nous réalisons que nous sommes en grande majorité programmés pour s'auto limiter voir se mettre nous-mêmes des bâtons dans les roues. Pour comprendre les origines de cette programmation du subconscient, le livre « le bonheur d'être soi » aide énormément et donc complète justement la compréhension du « millionnaire instantané ». La société aussi nous maintient dans une idéalisation d'un modèle de vie « prototypé » et rejette ceux qui s'en éloignent. Autoguidés, nous passons notre vie à rêver sans jamais oser y croire et dans la peur d'agir pour qu'ils se réalisent.

Preuve de sa richesse, ce livre regorge de formules qui sont depuis reprises comme des citations de références. En voici quelques-unes :

« Les choses n'ont d'importance que celle qu'on leur accorde par notre esprit. »

« Ceux qui passent leur temps à attendre que toutes les conditions idéales soient réunies ne font jamais rien. »

« La vie nous donne exactement ce que nous lui demandons. »

Ce livre m'a également permis de comprendre beaucoup de choses sur mon parcours et il m'a portée pour croire en mes choix. Comme le premier, il nécessite un gros travail de « déprogrammation » par la suite. Il a changé ma vie, car si avant j'avais des rêves maintenant j'ai des projets pour les réaliser.

« Je maigris sain, je mange bien » a été publié en 2011 et écrit par de Laurent Chevallier, docteur en nutrition.

C'est le livre qui peut paraître le plus différent des 2 autres, mais déjà ce livre à sa place, car il a changé ma vie et en plus il traite des mêmes thèmes de fond : le bien-être et la manipulation dont on peut être victime. La manipulation dont il est question dans ce livre est celle des industrielles de l'agroalimentaire. Car il s'agit bien d'un livre sur la nutrition et l'équilibre alimentaire (pas d'un régime !).

Il part de constatations simples et scientifiquement prouvées, notre système digestif n'a pas évolué depuis la période des hommes préhistoriques et les hommes préhistoriques n'avaient aucun problème de poids. L'alimentation et le mode de vie des hommes de la préhistoire sont présentés et adaptés à notre époque.

Plus qu'une recette d'un équilibre alimentaire idéal, il montre comment les industrielles nous manipulent et manipulent la nature pour faire toujours plus de profits au détriment de la qualité et donc

de notre santé. Il dénonce l'invasion du gluten, des produits chimiques, la surconsommation des produits carnés, les portions démesurées et bien d'autres dérives silencieuses.

Ce livre m'a vraiment permis de revoir mes habitudes alimentaires et de les changer (malgré une famille qui fait toutes les erreurs qu'il ne faut pas faire et donc de mauvaises habitudes bien ancrées !). Mais quand on comprend pourquoi ceci ou cela n'est pas bon pour notre santé, il est beaucoup plus facile de l'appliquer. J'ai adopté cet équilibre alimentaire depuis 1 an et maintenant je me sens bien dans mon corps, je n'ai plus cette peur de prendre du poids, mon corps se régule tout seul. J'ai perdu plus de 5 kilos en un an sans chercher à en perdre, c'est juste qu'avant je mangeai trop et mal. Notre corps nous soutient au quotidien, c'est grâce à lui que l'on peut vivre, cela mérite qu'on lui consacre de l'attention.

Ces 3 livres ont changé ma vie et m'ont fait comprendre que ce n'est pas en faisant plaisir à ceux que l'on aime, en gagnant des millions ou en ayant un corps parfait que l'on est heureux.

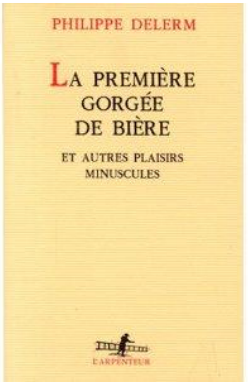
Mais il faut savoir nuancer, car avoir de l'argent et conserver une bonne santé fait partie de la nécessité de la société dans laquelle nous vivons et de la réalité physique de notre condition. Tout est dans l'équilibre et ces livres ne l'oublient jamais.

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

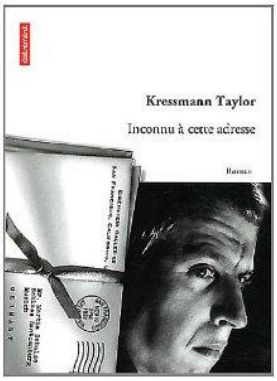
La première gorgée de bière n'habite pas à cette adresse …

Par **Olivier Jadzinski** du blog **Euklide**.

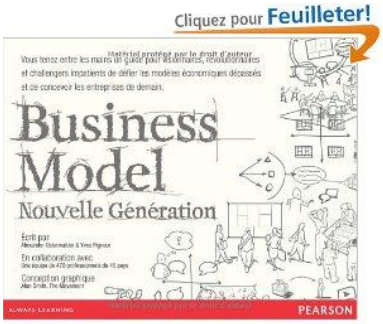
Chaque mois se déroule « **A La Croisée des Blogs** », un événement permettant à des blogueurs d'écrire sur un sujet particulier.
Ensuite les billets sont « compilés » et sont proposés dans un livre. Je me dis toujours qu'il faut que j'y participe mais je n'arrive jamais à trouver le temps qu'il faut pour réaliser un article qui réponde aux exigences de l'évènement. En ce début juillet, j'ai pris le taureau par les cornes et j'ai décidé de m'y mettre. Il faut dire que le thème est un des thèmes que j'aime: en effet, pour cette édition, il faut parler des « 3 livres qui ont changé ma vie ». Comme j'ai l'habitude de présenter sur **euKlide**, des livres utiles aux entrepreneurs en herbe, j'ai l'habitude de lire … mais pas que des livres marketing comme vous allez voir.
En effet, si les livres traitant d'entrepreneurs, de marketing sont une part importante de mes lectures, je n'ai pas commencé par ce domaine et heureusement. J'ai toujours lu et j'ai toujours aimé lire même si à l'école ce fut plus par obligation que par réelle envie. Il m'est arrivé de relire récemment du Molière et j'y ai trouvé un bonheur que je n'avais pas eu lorsque j'avais lu ses oeuvres pour ma scolarité. En fait, dans la multitude de livres dont j'ai pu m'abreuver, il y a quelques livres qui m'ont marqué plus que d'autres et vous verrez que les raisons à cela sont diverses et variées.



Ainsi, pour commencer, je vous parlerai de « **La première gorgée de bière … et autres plaisirs minuscules** ». Ce livre qui a permis de découvrir Philippe Delerm a été pour moi une véritable rencontre amoureuse. Les mots, le style, le texte, tout me laissait à croire que j'aurai pu écrire cet ouvrage. Des descriptions d'instants de vie communs à chacun de nous, dans lesquels donc chacun de nous se reconnaît et d'identifier. Et une vérité vraie qui apparaît alors: de la routine sort une impression de force et d'importance. Notre vie ne peut qu'exister que par son passé … c'est aussi ce qui me permet d'avancer chaque jour, même dans les moments les plus difficiles … qui deviennent alors des expériences de vie !



Justement le deuxième ouvrage nous plonge dans l'Histoire avec un grand « H ». Le titre du livre est en fait les derniers mots de celui-ci: « **inconnu à cette adresse** ». Ce roman épistolaire a été un succès dès sa parution en 1938 et a été adapté depuis au théâtre avec des comédiens aussi célèbres que Richard Berry, Gérard Darmon, Thierry Lhermitte. Dans ce texte de Kressman Taylor, dix neuf lettres sont échangés entre deux amis, un Allemand et un Juif américain, dans les années de montée du nazisme. Au fil de la correspondance, le ton cordial disparaît et on assiste à l'idéologie fasciste qui s'infiltre, à l'horreur qui arrive. Qui est le bon, qui est le méchant ? Qu'aurions nous fait à leur place? Le courage suffit-il à contrer le courant ? Et quand l'horreur advient, le pardon est-il préférable à la vengeance ? Tant de questions qui viennent à nous au cours de ces 60 pages. Ce livre est ainsi une remise en question de l'humain et un excellent exercice de remise en question.



Pour le dernier livre, celui-ci n'a pas changé que ma vie mais la vie de nombreux entrepreneurs. Alors qu'auparavant, on ne jugeait que par le business plan est apparu il y a quelques temps le « Business Model ». Le livre que je vous propose donc est intéressant pour plusieurs points. En effet, même s'il est « signé » par Alexandre Osterwalder et Yves Pigneur, c'est un ouvrage qui a été réalisé par 470 auteurs en 9 ans ! Avec un esprit ludique et une méthode résolument pédagogique, « **Business Model Nouvelle Génération** » est un guide pratique et stimulant pour tous ceux qui souhaitent améliorer ou créer leur modèle économique. Il remet en cause beaucoup de principes, notamment le fait que donner gratuitement un produit ne signifie pas perdre de l'argent et qu'à contrario vendre un service ne permet pas toujours la survie d'une entreprise. De plus, ce livre est d'une beauté rare comparé aux autres du même thème.
3 livres dont qui ont changé ma vie … car ils n'en fallait 3, d'autres feront l'objet de chronique sur **euKlide** prochainement… et je compte sur vous pour m'en faire découvrir !

** Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog **Des Livres Pour Changer de Vie**. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : **j'ai aimé cet article** !*

3 livres qui ont changé notre vie… et celle de nos enfants !

Par **Camille et Olivier** du blog **Supers parents.**

*Cet article est notre participation au carnaval d'articles « A la croisée des blogs », pour l'édition de juillet 2012, animée par un autre de nos mentors (vous comprendrez pourquoi plus bas dans l'article) : Olivier Roland. Le thème de cette édition est « **trois livres qui ont changé notre vie** ».*

Clairement, découvrir de nouveaux horizons, apprendre et se former grâce à la lecture permet réellement de changer de vie ! Voici trois ouvrages qui ont fait de nous ce que nous sommes aujourd'hui, qui nous ont incités à mener **des changements radicaux dans notre vie**, pour notre plus grand bonheur… et celui de nos enfants !

Ces 3 ouvrages sont notamment à l'origine de la création du blog SupersParents.com et du style de vie auquel nous souhaitons accéder grâce à lui :

1. **Vivre de notre passion** pour la Parentalité Positive, l'éveil et l'épanouissement de nos enfants.
2. Accéder à **l'indépendance financière** en sortant du « salariat » classique et en se lançant dans la création d'entreprise.
3. **Dégager plus de temps** pour nos enfants et pour concrétiser d'autres projets qui nous tiennent à cœur (notamment un tour du monde avec les enfants).

Nous sommes encore loin de ces objectifs… mais nous sommes certains d'être **sur la bonne voie**. C'est pourquoi nous sommes ravis de vous présenter aujourd'hui ces 3 ouvrages.

Préambule :

Avant de décider de « changer de vie », nous étions tous les deux salariés dans l'hôtellerie en région parisienne. Autant vous dire que nous ne comptions pas nos heures (c'est le secteur qui veut ça) et que du coup, nous avions peu de temps à consacrer à nos enfants (deux à l'époque : Léo et Lou). Le stress du boulot et la course permanente du matin jusqu'au soir faisaient que **nous n'éprouvions presque plus de plaisir à nous occuper de nos enfants !!!** Et ils nous le rendaient bien d'ailleurs : pleurs, cris, chouinements incessants, difficultés à s'endormir, etc… Notre relation avec les enfants était vraiment compliquée. Par chance, nous sommes tombés sur ces livres qui, nous ont permis de largement améliorer la situation :

« **J'ai tout essayé !** » d'Isabelle Filliozat

ISABELLE FILLIOZAT
"J'ai TOUT essayé !"
Opposition, pleurs et crises de rage : traverser sans dommage la période de 1 à 5 ans
JE VEUX PAS !
Illustré par Anouk Dubois
JCLattès

Ce merveilleux livre, très facile à lire, notamment grâce aux superbes illustrations d'Anouk Dubois, nous a permis de réaliser que la plupart des comportements excessifs, agaçants ou énervants de nos enfants, peuvent être largement atténués. Nous avons compris que le fait de chercher à **comprendre les causes de ces comportements** (en règle général des besoins non satisfaits), plutôt que de tenter de les « briser » à travers une éducation très autoritaire (inconsciemment héritée de celle reçue de nos propres parents), **donnait de bien meilleurs résultats**.

Nous avons aussi réalisé que le fait de **connaître les étapes du développement de son enfant** pouvait faire toute la différence : à chaque âge correspond certains besoins, certaines capacités et certaines compétences. Notre rôle de parent est d'adapter nos exigences, notre autorité et notre attention à ces besoins et compétences. Le livre d'Isabelle Filliozat est une mine d'informations à ce sujet car chaque chapitre aborde une période de la vie de l'enfant, les « problèmes » qui y sont associés et des solutions pour les résoudre. Suite à la lecture de « J'ai tout essayé ! » et à la mise en application des conseils proposés, **nous nous sommes petit à petit « reconnectés à nos enfants »**. Et même si nous n'avions pas beaucoup plus de temps à leur consacrer, celui que nous leur consacrions désormais était de bien meilleure qualité. Les résultats ont d'ailleurs été flagrants : nous sommes devenus beaucoup moins autoritaires, beaucoup plus tolérants, plus compréhensifs… et les caprices, cris et autres chouinements ont très nettement diminué.

Ce livre est pour nous **un des premiers livres à lire** si vous êtes « au bord du gouffre » avec vos enfants. Nous en ferons très prochainement un résumé qui sera publié sur le blog.

« **<u>Parler pour que les enfants écoutent, écouter pour que les enfants parlent</u>** » d'Adele Faber et Elaine Mazlish

Cet autre livre a aussi été **une vraie « révolution »** ! A travers des centaines d'expériences vécues, de témoignages de parents et de l'analyse des comportements parents/enfants, les auteurs proposent aux lecteurs d'adopter de nouveaux « **outils de communication bienveillante** ». Chaque chapitre suit la même structure : 1- la « **prise de conscience** » des mots, des attitudes que nous utilisons tous les jours et qui, même s'ils paraissent anodins, peuvent faire beaucoup de mal à nos enfants, sur le court ou le long terme. 2- **Les solutions**, les outils à adopter. Ils sont illustrés sous forme de BD avec des cas concrets qui ressemblent à ceux que nous vivons tous les jours. 3- **Les réponses** des auteurs aux nombreuses questions que vous pourriez vous poser quant à la mise en application concrète de ces outils.

Ce livre est pour nous la « bible » des **outils de Parentalité positive**. Le fait de l'avoir lu permet, au minimum, de prendre conscience que **notre style d'éducation peut façonner, en bien ou en mal, l'avenir de nos enfants** (c'est déjà un pas de géant)… Il permet ensuite de pratiquer, à son rythme, à sa façon, les nombreux outils proposés afin d'offrir à ses enfants une éducation « respectueuse ».

De nombreuses <u>astuces</u> que nous vous proposons sur le blog sont issues de ce livre dont nous recommandons la lecture à tous les parents que nous croisons.

Ces 2 premiers livres nous ont donc fait réaliser les bénéfices (pour nos enfants comme pour nous) de <u>la démarche de « Parentalité Positive »</u> et nous ont poussés à chercher à en savoir plus et surtout à mettre en pratique tout ce que nous apprenions. Le 3ème ouvrage que nous vous présentons ci-dessous est celui qui nous a décidés à « tout chambouler » pour tenter de vivre de cette nouvelle passion…. et de la partager avec vous à travers ce blog.

« Vivez la vie de vos rêves grâce à votre blog » d'Olivier Roland

Nous avions déjà découvert de nombreux livres formidables sur « des livres pour changer de vie » (la semaine de 4 heures, la méthode GTD etc…), mais c'est vraiment **« Vivez la vie de vos rêves grâce à votre blog »** qui nous a convaincu qu'il était possible de vivre de sa passion, à travers la création d'un blog « professionnel »… et qui nous a décidé à investir dans la formation d'Olivier : « Blogueur Pro ».

L'ebook d'Olivier est extrêmement **complet et d'une qualité irréprochable** ! Il donne les bases, les fondations, qui permettent de créer un blog au look et au contenu professionnel. Il explique aussi comment, tout en partageant sa passion et en offrant à ses lecteurs du contenu de qualité, il est possible de « **vivre de cette passion et du blogging pro** ». Grâce à ce précieux e-book, et bien entendu à la formation complète d'Olivier, nous sommes aujourd'hui sur la bonne voie : notre **blog est de plus en plus visité** et nous avons la satisfaction de recevoir chaque jour des témoignages de personnes ravies par nos publications, par nos conseils et nos astuces !

Nous profitons d'ailleurs de cet article pour vous remercier tous de nous suivre si régulièrement ! De grands projets sont en préparation et nous sommes sûrs qu'ils vous plairont !!

Voilà donc 3 des (nombreux) livres qui ont changé notre vie. Nous serions ravis de savoir **quels sont ceux qui ont changé LA VOTRE ?** N'hésitez pas à nous laisser un commentaire pour nous en parler… et à cliquer sur le lien « J'ai aimé cet article ! » ci-dessous

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. ***Si vous l'avez apprécié, merci par avance de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !***

Si tu es content avec ta vie alors surtout ne lis pas ces 3 livres

Par **Ben** du blog **Bourse ensemble.**

La croisée des blogs

Cet article va être différent de la plupart des articles que j'ai rédigés jusqu'à présent. Voici le contexte:

*Olivier Roland est un célèbre blogueur et web entrepreneur français, auteur entre autres des blogs "Des livres pour changer de vie" et "Blogueur Pro". Il a l'honneur d'organiser ce mois-ci l'édition d'Octobre de "**A la croisée des blogs**" créé par Argancel du blog "C'éclair". Cet évènement repose sur l'écriture d'un article sur un thème commun par tous les blogueurs qui souhaitent y participer.*

Le thème proposé par Olivier ce mois-ci tourne autour des livres, et s'intitule "**Les 3 livres qui ont changé ma vie**".

Olivier est une personne que j'apprécie énormément et représente une énorme inspiration et modèle pour moi et pour ce que je souhaite atteindre avec ce blog.

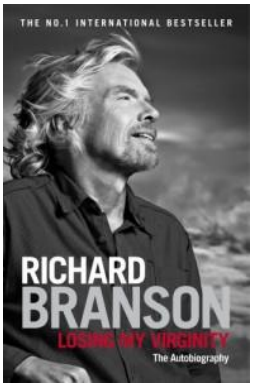
De nombreux blogueurs vont se prêter au jeu pour décrire trois livres et expliquer comment ces livres ont permis de changer leur vie. Et je vais donc en faire de même avec cet article. C'est pourquoi j'ai intitulé cet article "Si tu es content avec ta vie alors surtout ne lis pas ces 3 livres". **Ces livres ont profondément changé ma vision du monde, mon état d'esprit et ce que je recherche dans la vie.**

Comme vous le savez déjà, je lis énormément. Je tiens à préciser que je lis de moins en moins de livres de fictions et quasiment plus que des livres de bourse, trading et investissement (surtout en ce moment! 🙂) ou des livres de développement personnel et de business. Du coup, cet événement me tient particulièrement à coeur.

La grande difficulté a été de ne sélectionner que trois livres et pas plus, sur plus d'une centaine que j'ai lus depuis environ 2003 (je vous invite à lire la section "A Propos" pour mieux comprendre le changement qui s'est effectué à ce moment-là).

Voici donc le top 3 des livres qui ont certainement le plus changé ma vie:

- "**Losing My Virginity: The Autobiography"** de Sir Richard Branson
- "**Rich Dad, Poor Dad"** de Robert Kiyosaki
- **"The Snowball: Warren Buffett and the Business of Life"** d'Alice Schroeder



"Losing my virginity" de Richard Branson

Résumé

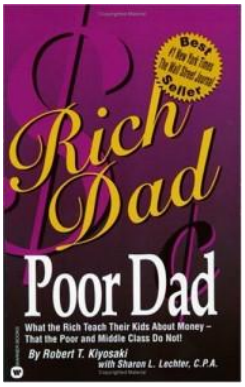
Losing my virginity est l'**autobiographie** écrite par **Sir Richard Branson**. Richard Branson est un entrepreneur à succès, un aventurier et une personne qui cherche tout le temps à se surpasser et à relever de nouveaux défis.

Ce livre permet de découvrir comment l'auteur a démarré dans l'industrie de la musique pour ensuite créer **un véritable empire dans de nombreux secteurs**. Virgin est une des rares marques à être forte et mondialement reconnue, tout en étant extrêmement éparpillée dans des domaines très varies. A travers ses dernières aventures comme Virgin Health, Virgin Bank, Virgin Galactic, Richard Branson s'est engagé à essayer de créer **un monde meilleur**.

Comment ce livre a changé ma vie

Ce livre est un des premiers que j'ai lus dans ma phase de transition fin 2003, début 2004 (voir "A Propos"). En fait, je suis parti en voyage de noces en janvier 2004 aux Maldives et en même temps que je lisais "La Création d'Entreprise" de Robert Papin, je suis tombé par hasard sur une petite bibliothèque sur l'ile sur laquelle on était où les voyageurs laissaient les livres qu'ils avaient lu en vacances et ne souhaitaient pas ramener avec eux en fin de séjour. Le pavé de Branson (plus de 600 pages) m'attendait sagement et constituait un excellent complément au livre de Robert Papin, en un peu plus léger 😃

La découverte de la vie personnelle de cette figure emblématique et entrepreneur de légende m'a fait **ouvrir les yeux sur ce qu'il était possible de faire, avoir et être. Tout semblait accessible et réalisable**… avec beaucoup d'énergie, de travail, de compétences, d'argent, d'acharnement, de chance, etc. Mais ça restait faisable et super motivant!


Rich Dad
Poor Dad
What the Rich Teach Their Kids About Money – That the Poor and Middle Class Do Not!
By Robert T. Kiyosaki
with Sharon L. Lechter, C.P.A.

"Rich dad, poor dad" de Robert Kiyosaki

Résumé

Rich Dad, Poor Dad est aussi une **autobiographie**, celle-ci écrite par **Robert Kiyosaki**. L'auteur est un homme d'affaires aguerri, un excellent orateur, un écrivain et un expert en développement personnel. Il organise des conférences à travers le monde et ses dernières sont en partenariat avec Donald Trump.

Rich Dad, Poor Dad explore **deux approches de la vie diamétralement opposées**: une enseignée par le père biologique de Robert Kiyosaki basée sur l'importance des études académiques et l'objectif de devenir un bon employé et de progresser dans sa carrière (**père pauvre**); l'autre enseignée par le père d'un ami d'enfance, focalisée sur la création d'entreprises, le monde des affaires et surtout sur l'importance de connaître les bases en finances (**père riche**).

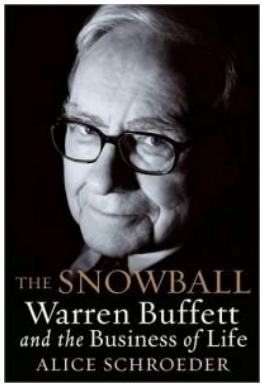
Durant de nombreuses années, Robert Kiyosaki a pu comparer les deux approches aux travers de ses **échecs et réussites**, de ses **faillites et énormes fortunes**, et se focalise assez rapidement sur les techniques enseignées par son père riche.

Comment ce livre a changé ma vie

J'ai lu Rich Dad, Poor Dad en octobre 2005, lors d'un voyage au Sri Lanka. J'ai tellement accroché avec Robert Kiyosaki que j'ai lu la plupart de ces autres livres par la suite ("Rich Dad's Cashflow Quadrant: Guide to Financial Freedom", "Rich Dad's Guide to Investing: What the Rich Invest in That the Poor Do Not!", "Rich Dad's Advisors: Own Your Own Corporation: Why the Rich Own Their Own Companies and Everyone Else Works For Them" et "The ABCs of Real Estate Investing").

Ce livre m'a permis de **changer radicalement d'état d'esprit sur les valeurs de l'enseignement classique** à l'école, en fac et en école d'ingénieur. Une grande quantité d'aspects essentiels pour **réussir dans la vie** n'y sont pas ou peu enseignés comme: les finances personnelles, l'apprentissage tout au long de la vie, le développement personnel, ne pas être analphabète en finance et en comptabilité, construire des systèmes et des entreprises qui travaillent pour nous et pas l'inverse, etc.

Un véritable réveil!



"The snowball" d'Alice Schroeder

Résumé

Et le troisième livre est… aussi une **biographie**. Cette fois, c'est la biographie **un des hommes les plus riches au monde: Warren Buffett**. Warren Buffett n'a jamais écrit d'autobiographie ni de livres réellement, mais a écrit de nombreux rapports annuels aux actionnaires de **Berkshire Hathaway**.

Warren est un fervent défenseur de **l'investissement valeur** et est largement reconnu comme étant l'investisseur ayant le mieux réussi au vingtième siècle avec:

- 513,055% de gain de 1964 à 2011 (comparé à 6,397% pour le S&P 500 sur la même période).

- soit 19.8% de gain annuel composé de 1965 à 2011 (comparé à 9.2% pour le S&P 500 sur la même période).

Le livre décrit au travers de sa vie comment Warren est arrivé à réaliser un tel **exploit avec une constance déconcertante**.

Comment ce livre a changé ma vie

The Snowball démontre à quel point il est "facile" de construire une **fortune aussi gigantesque** si on applique des **principes simples** et qu'on suit une **discipline** à toute épreuve et constante. Tout parait si simple et évident! De nombreux traders, investisseurs, spéculateurs ont régulièrement essayé de prendre des raccourcis… en se brulant presqu'à chaque fois les ailes.

La plus grosse difficulté de Warren Buffett maintenant est de trouver des entreprises qui respectent tous les **fondamentaux** qu'il recherche tout en ayant une taille conséquente pour qu'elles aient un effet non négligeable sur son portefeuille. J'aimerais bien avoir ce problème, mais je n'en suis pas encore là 😉

Très similaire à cette biographie d'Alice Schroeder je recommande aussi "Buffett, Making of an American Capitalist" de Roger Lowenstein.

Conclusion

Ces trois livres m'ont donc profondément marqué et changé. Bien d'autres ont aussi participé à ce processus. J'espère que les livres que je lis et résume depuis plusieurs mois sur ce blog t'aide aussi dans ce parcours. Je voudrais donc terminer cet article en te disant: lis, lis, lis!

Mais il arrive aussi un temps où il faut passer à l'action car la connaissance sans l'action reste un rêve. **Il est donc temps pour moi de passer à l'action** et les prochains articles vont donc moins se focaliser sur le résumé de livres, et beaucoup plus sur l'action! Watch this space 😉

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article!

Blog, Pray, Love : les 3 livres qui ont changé ma vie

Par **Ling-en HSIA** du blog **Esprit vif.**

Quand j'y pense, c'est triste.

J'ai passé 20 ans à l'école et aucun livre qui nous a été présenté durant notre scolarité n'a eu un impact dans ma vie. Hormis peut-être « Boule et Bill », à l'époque où j'apprenais le français en Classe d'initiation pour non-francophones.

Les 3 livres que je présente par la suite ont eu un **réel impact dans ma vie**. Si tu étais mon petit frère ou ma petite soeur, je t'achèterais cette trilogie pour ton anniversaire.

La Semaine de 4 heures: Le meilleur et le pire impact dans ma vie professionnelle

Ce livre, au titre provocateur, raconte comment on peut vivre une vie sans avoir à **échanger notre temps contre de l'argent**. Il s'agit de créer un business qui pourrait fonctionner sans notre intervention. On parle alors de **revenus passifs** ou automatisés. Concrètement sur le web, ce serait

avoir un site eCommerce, un blog ou des sites d'affiliations. Puis d'appliquer des techniques de délégation (il faut de l'argent) et d'automatisation, qu'il présente dans le livre.

Voici les 4 étapes que l'auteur propose:

1. Définir ce qu'on veut réellement faire dans la vie
2. Eliminer le travail inutile que l'on réalise au quotidien
3. Automatiser ou déléguer nos tâches quotidiennes
4. Profiter de son temps libre

Le modèle de vie typique aujourd'hui serait de travailler pendant 40 ans dans une entreprise et de partir à la retraite après. Tim Ferris propose d'avoir des mini-retraites tout le long de sa vie pour faire des choses plus intéressantes et valorisantes.

Voici ce qu'il a réussi à accomplir durant ces dernières années:

- Conférencier
- Record mondial en tango
- Parler 5 langues
- Champion de kickboxing chinois
- Apparition de breakdance à MTV Taiwan
- …

Tu peux en savoir plus sur lui en allant sur son blog www.fourhourworkweek.com.

C'est après avoir lu ce livre que je me suis lancé dans le blogging. Ca m'a pourri mon stage puisque je ne pensais qu'à ça et je passais beaucoup de temps sur mon blog pendant les heures de bureau. Je commençais à me rendre compte que le temps que je passais à mon stage payé 300€ le mois était une perte de temps. Je pourrais travailler pour mon propre compte à la place. Pourtant, je n'ai jamais vraiment voulu être entrepreneur.

C'était décidé !! J'allais tout faire pour vivre cette vie. Surtout que ma mère était décédée depuis quelques mois et que j'allais alors m'occuper de mon père de 86 ans. Je voulais créer mon propre business en faisant quelque chose que j'aime. Ce livre a aussi eu un impact très négatif dans la façon dont je gérais mon business.

Tim Ferris fait rêver avec ce livre. Sauf que moi je ne suis pas revenu à la réalité. J'ai commencé à bloguer et à penser que l'argent arriverait rapidement simplement parce que je fais quelque chose qui me passionne. Ca n'a pas été le cas. Pour un feignant comme moi, lire **un livre qui te dit de travailler**

moins, c'est mauvais. En réalité, son message est de nous inciter à travailler moins comme étant une fin. Je l'ai compris comme étant un moyen :/ Aujourd'hui, je gagne seulement entre 300 et 500€ par mois. Je vais me faire violence et bosser plus dur à partir de maintenant. Mon objectif dans 3 ans: **Gagner 3000€ nets par mois en travaillant 10 heures par semaine**. Et j'écrirai un livre au titre moins accrocheur, mais plus authentique. « La semaine de 10 heures: Atteindre la vie de ses rêves en 5 ans »

Dans le même esprit, mais abordé plus posément, je recommande la lecture du livre Père Riche, Père Pauvre.

La Bible: ma raison de vivre

Depuis tout petit, mes parents m'amenaient à une église évangélique tous les dimanches. La situation familiale étant compliquée à la maison, une grande partie de mon éducation s'est faite grâce à la Bible et aux grands frères et grandes sœurs de l'église. J'ai appris très tôt à **déterminer la différence entre le bien et le mal**.

Puis en grandissant, j'ai appris à développer ma foi, qui est la croyance aveugle en Dieu. Même si pour moi il existe des preuves tangibles de l'existence d'un créateur:

- La complexité du corps humain et l'intelligence de l'homme
- Les sentiments comme l'amour
- La beauté de la nature et son écosystème
- La grandeur de l'univers
- …

Ma relation avec la Bible n'a jamais été facile. J'ai du mal à lire régulièrement. Le contenu y est moins marrant que dans les Picsou magazines (un grand fan jusqu'à mon adolescence !).

Alors que durant mon enfance, j'ai été **impressionné par la vie de Jésus**, durant mon adolescence, c'est surtout la **sagesse** contenue dans la Bible qui m'a impressionné.

Puis il y a ce verset qui est en permanence dans ma tête:

« Cherchez d'abord le royaume de Dieu et sa justice, et toutes choses vous seront données en plus » (Evangile de Matthieu, chapitre 6, verset 33)

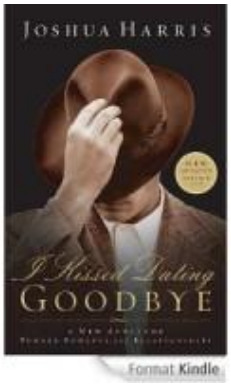
Quand plus haut je disais ne vouloir travailler que 10 heures par semaine, c'est parce que je veux utiliser le reste de mon temps à partager cette « Bonne Nouvelle » aux autres:

« Car Dieu a tant aimé le monde qu'il a donné son Fils Unique, afin que quiconque croit en lui ne périsse pas, mais qu'il ait la vie éternelle. » (Evangile de Jean, chapitre 3, verset 16)

J'aimerais être missionnaire un jour. Peut-être que je resterai en France. Peut-être que j'irai en Afrique. Peu importe. Je veux que ma vie ait un sens et **partager la chose la plus importante aux autres: Dieu nous aime**.

La Bible entière est en consultation gratuitement sur BibleGateway.com

J'ai tourné le dos au flirt: Stop aux enfantillages !



Jeune adolescent, j'étais très attiré par les filles. J'ai pris un nombre de râteaux et j'ai aussi fait un peu de mal à quelques filles.
Ce livre a un message clair et percutant et tellement éloigné de la **dérive que prend notre société**. Joshua Harris nous encourage à **ne pas commencer à avoir des relations avant d'être prêt à se marier**. :O Oui je sais c'est choquant !
Quel est le but ultime d'une relation amoureuse ? N'est-ce pas de vivre une relation intime, de confiance et de complicité le restant de sa vie avec cette même personne ?
Aujourd'hui, on sort avec des filles ou des garçons comme on irait au ciné voir un bon film palpitant,

ou en week-end dans un lieu reposant. C'est une **attitude totalement égoïste provoquée par une société consumériste**.

J'ai aussi découvert dans ce livre qu'en tant qu'homme, **j'avais mes responsabilités par rapport au coeur d'une femme.** Que je devais le protéger plutôt que de chercher à me l'approprier subtilement ou sauvagement. L'humain fait déjà assez de mal au quotidien. Essayons de ne pas s'attaquer à la fragilité des sentiments d'autrui. Car là, ça peut faire très très mal.

L'auteur qui a écrit ce livre à l'âge de 21 ans, s'est finalement marié 2-3 ans plus tard. Il le raconte dans son second livre Boys meets Girl.

Tu n'es très certainement pas d'accord avec tout ce que je viens d'écrire. N'hésite pas à me laisser ton avis en commentaire.

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si tu as aimé cet article, merci de cliquer sur : j'ai aimé cet article !

Mes 3 livres de chevet préférés !

Par **Cédric Vitaly** du blog **Apprendre à se connaitre.**

J'écris cet article dans le cadre du festival "à la croisée des blogs".

Cette semaine je vous propose de découvrir les 3 livres qui ont eu pour moi **une grande influence dans ma vie**. Je n'irai pas à dire qu'ils ont totalement changé ma vie. En tout cas ils ont eu un fort impact sur moi. Ils ont changé le regard que je porte sur moi et sur le monde. Ils sont et resteront une grande source d'inspiration.

Je les ai lus chacun plusieurs fois. Et je continuerai à les relire pour en comprendre le sens profond. Mon choix s'est porté sur ceux-la bien que je possède d'autres livres intéressants. Cependant, ce sont ceux-ci qui sortent du lot tant par la richesse du contenu, la simplicité et la sagesse avec laquelle les auteurs transmettent leur savoir.

Ce sont des mines d'or pour tous ceux et celles qui comme moi cherchent **à mieux se connaitre**, à tous ceux qui cherchent le bonheur et la paix.

Mon livre de chevet n°1 est : **Comment utiliser pleinement votre potentiel de Bruno Lallement.**

Je ne peux que placer ce livre en première position de mon classement. Tout d'abord, ce fut un des premiers livres que j'ai lu dans le domaine du **développement personnel**. C'est celui qui m'a le plus marqué et qui m'a donné envie de **me connaitre**.

Parler de ce livre est un peu comme rendre hommage à son auteur **Bruno Lallement** que j'ai eu le plaisir de le rencontrer au cours de ses stages. De plus il m'a dédicacé son livre !

Pour découvrir Bruno cliquez ici: Qui est Bruno Lallement ?

En réalité il s'agit bien plus qu'un simple livre. Il s'agit plus d'un guide, d'un **manuel pratique** qui regorge d'exercices, d'anecdotes et autres histoires qui permettent d'apprendre énormément de choses sur notre manière de fonctionner. A la fin de chaque chapitre il y a un résumé des principes essentiels qu'il faut retenir. Ici, pas de concepts psychologiques inutiles. Bruno va à l'essentiel en nous offrant ses **30 années de connaissance et d'expériences sur la nature humaine.**

A lire absolument pour tous ceux qui sont en quête d'accomplissement personnel !

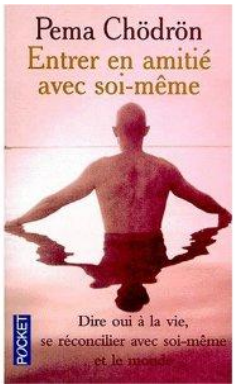
Bruno Lallement
Comment utiliser pleinement votre POTENTIEL
CE QUE VOUS IGNOREZ DE VOUS... ET DE VOS POSSIBILITÉS !
Le Courrier du Livre

Mon deuxième livre de chevet est : **Entrer en amitié avec soi-même de Pema Chodron**

Nul besoin de trop m'étendre sur le contenu de ce livre. Le titre en dit long n'est-ce pas ?

Ceux qui me connaissent savent combien je me torturais l'esprit. J'avais une piètre image de moi et j'étais constamment en guerre. Ce livre m'a aidé à **me réconcilier avec moi-même**, à poser un autre regard sur moi. Je suis d'ailleurs en train de relire ce livre car j'avais depuis quelque temps tendance à me dévaloriser. C'est sûr que ce n'est pas en lisant une fois un livre qu'on peut tout assimiler et comprendre tous les principes !

A propos de l'auteur : Pema Chodron est une moniale bouddhiste qui a reçu les enseignements d'un grand maitre tibétain.



Mon troisième livre de chevet est : **l'art du calme intérieur d'Eckart Tolle**

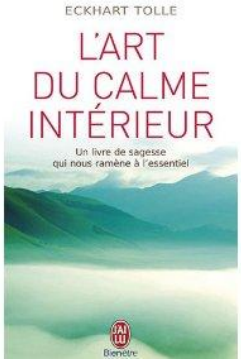
Personnellement quand je lis ce livre je ressens un profond calme intérieur. C'est comme si j'étais traversé par une vague de sérénité immense. Non non, je vous assure je n'en rajoute pas ! C'est mieux qu'une séance de relaxation.

Un mot sur l'auteur :

Eckart Tolle a connu à l'âge de 29 ans une grande transformation intérieure. Depuis il est devenu guide spirituel. C'est-à -dire qu'il anime des conférences à travers le monde pour aider les gens à se connaitre et à trouver la paix mentale.

Ce livre est aussi un énorme **guide de sagesse**. Les chapitres sont découpés sous forme de petits paragraphes très faciles à digérer. On sent l'expérience de l'auteur. C'est très direct, très frais. Il n'y a pas de fioritures. Justes des **conseils pratiques**. Les mots employés sont volontairement choisis pour nous amener à avoir des prises de consciences c'est-à-dire à **découvrir par nous-même** comment agir dans telle ou telle situation.

Bien plus qu'un livre, un véritable cours de **méditation et de connaissance de soi** !



J'espère que cet article vous donnera envie de découvrir ces livres qui pourraient bien devenir vos livres de chevets préférés ! Dites-moi dans les commentaires si vous les connaissez ou quels sont vos livres fétiches !

A bientôt,

Cédric

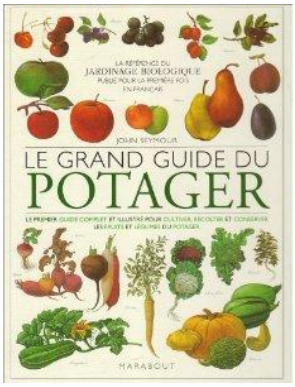
Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Les 3 livres qui ont changé ma vie

Par **Yannick HIREL** du blog **Au potager bio.**

Bonjour à toutes et à tous, aujourd'hui je vous propose un article un peu spécial car je participe à un événement inter-blogueur organisé par Olivier Roland en partenariat avec la croisée des blogs sur un thème vraiment super : Les 3 livres qui ont changé ma vie.

Le grand guide du potager de John Seymour



Tout le monde peut aider la nature à produire des aliments magnifiques et nourrissants à partir de presque rien. Et c'est une grande satisfaction. John Seymour.

Comment j'ai rencontré ce livre :

Ce livre m'a été offert par quelqu'un de mon proche entourage au moment où j'ai commencé à me lancer dans un jardin potager. Je me souviens il y a trois ans, j'ai commencé à planter mes quelques pieds de tomates, courgettes… A cette époque, je pensais qu'il suffisait de planter et de faire preuve de patience jusqu'à la récolte. Mais je me suis vite rendu compte qu'il y a tout une vie qui tourne autour du potager et qu'il y a toujours plus à apprendre sur les différents fruits, légumes…

Ce qu'il m'a apporté :

Ce livre a été pour moi la révélation d'un monde passionnant qui gravite dans un potager et qu'il existe une multitude de possibilités et des centaines de choses à connaître et à apprendre

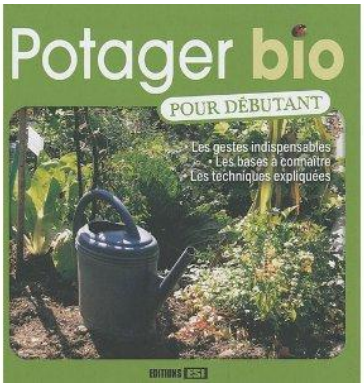
en ce qui concerne l'entretien, l'organisation… John Seymour arrive à nous transmettre sa connaissance à travers de magnifiques illustrations et il nous apprend comme il le dit si bien : *"A produire des aliments à partir de presque rien…"*

Pour conclure :

Ce livre a su me convaincre d'aller approfondir mes connaissances et il a déclenché une véritable passion ce qui m'a conduit à partager cette dernière avec vous à travers ce blog.

Le grand guide du potager **est très complet voire même un peu trop** car on s'y perd vite de plus le langage n'est pas toujours évident pour les débutants mais il reste une source de réponses aux questions les plus diverses si l'on souhaite petit à petit apprendre à devenir indépendant alimentairement. **Je recommande donc ce livre à ceux qui cherchent à se lancer dans une grande diversité de fruits et légumes, arbres, animaux…**

Potager bio pour débutant de Laurence Franz



Les jardiniers débutants apprendront dans cet ouvrage les bons gestes pour créer leur potager bio. Comment préparer et fertiliser le sol ? Quelles plantes choisir, quelles sont les techniques pour arroser sans gaspiller ? Ou encore comment protéger les légumes des nuisibles et des maladies ? Les points essentiels sont abordés de manières simple et pratique. Régalez-vous en outre avec les recettes du potager bio classées par saisons. »

Comment j'ai rencontré ce livre :

Je me suis acheté ce livre cette année à partir du moment où j'ai décidé d'agrandir mon jardin potager et qu'il soit entièrement écologique. Je m'estimais débutant à part entière et je le suis toujours, car pour la petite histoire, je côtoie des personnes qui jardinent depuis plus de 30 ans et ils disent eux-mêmes : *"nous avons toujours à apprendre dans un jardin potager bio"*

Ce qu'il m'a apporté :

A travers son petit guide, Laurence Franz nous montre avec pédagogie les différentes étapes à suivre lorsqu'on se lance dans un potager bio ; elle nous y apprend également à reconnaître quelques maladies comme le mildiou, l'oïdium… ainsi que certains nuisibles qui peuvent nous envahir comme les pucerons, les doryphores… Ce livre propose également des fiches plantes avec leurs caractéristiques, des conseils pour les semis, les cultures et les récoltes. Et nous avons même le droit à un petit bonus avec des recettes de saisons.

Pour conclure :

Ce livre est très pédagogique il n'y a pas de doute, l'auteur nous transmet son savoir faire qui est une excellente base et elle sait nous montrer qu'un potager ce n'est pas sorcier : il suffit de se lancer tout simplement. Par contre si j'avais un mauvais point à lui mettre je pense que ce serait au niveau des traitements : je pense qu'elle ne parle pas assez du développement des auxiliaires et de toute la vie qui peut exister au sein d'un potager et qui peuvent permettre d'éviter ou de reculer l'utilisation des traitements proposés. **Je recommande donc ce livre aux complets débutants qui pourront trouver de quoi débuter avec de bonnes bases dans un premier temps.**

La méthode simple pour en finir avec la cigarette de Allen Carr

La solution qu'attendent tous ceux qui veulent arrêter de fumer : elle est instantanée, aussi efficace avec les « grands » fumeurs qu'avec les « petits ». Elle ne provoque aucune angoisse par manque de cigarettes. Elle ne requiert aucune volonté particulière. Elle n'a rien d'un traitement de choc, n'entraîne aucun gain de poids et elle est définitive. « La méthode simple pour en finir avec la cigarette » est aussi un best-seller traduit en quinze langues.

Comment j'ai rencontré ce livre :

Je sais que ce livre n'a rien à voir avec le potager, mais il a véritablement changé ma vie. Il y a plusieurs années maintenant, je faisais partie de ces fumeurs qui considéraient la cigarette comme vitale malgré les problèmes de santé en résultant. Les échecs lors de précédents arrêts me poussaient à penser que je serais toujours un fumeur quoi qu'il advienne et ma rencontre avec un directeur régional d'une grande entreprise auquel je venais de faire part de mon échec dans l'arrêt du tabac me dit : *"Cela fait quinze ans que j'ai arrêté de fumer et à la base je ne voulais pas : c'est grâce à un livre".* J'ai été surpris ! Il m'a dit que c'est sa femme qui l'avait poussé à le lire et qu'au fur et à mesure de sa lecture il ne ressentait plus le besoin de fumer et à la fin de ce livre il avait arrêté sans difficulté.

Ce qu'il m'a apporté :

Et bien, il m'a fait arrêter de fumer !! Et le plus formidable c'est sans souffrance du manque et en sachant que je ne retomberai jamais dans le cercle vicieux de tabac. Comment est-ce possible ? L'auteur nous montre une autre façon de penser et il s'intéresse à la relation direct que nous avons avec le tabac, en comprenant le mécanisme d'action de la cigarette nous apprenons à nous en défaire et à la rendre moins utile que ce qu'elle voudrait nous laisser penser. Pour vous présenter l'auteur il était lui-même un très gros fumeur allant jusqu'à plusieurs paquets de cigarette par jour et il s'est arrêté du jour au lendemain avec sa méthode. et le plus fou, c'est comme il le dit : *"En fait c'est facile d'arrêter de fumer"*

Pour conclure :

Ce livre a été un basculement total vers la liberté. Par contre il a fallu que je le lise trois fois pour bien m'imprégner de la méthode proposée par Allen Carr, et il semblerait qu'il ne marche pas non plus pour tout le monde car je l'avais proposé à l'une de mes collègues de l'époque désireuse d'arrêter mais pour qui cela n'a pas marché. **Je recommande malgré tout ce livre à tous ceux qui veulent tenter l'expérience car ça peut marcher.**

Voici pour aujourd'hui. J'espère que ces livres vous plairont si vous souhaitez les acheter je vous ai laissé des liens Amazon avec qui je suis partenaire. Alors je vous informe que je gagnerais une petite commission sans que cela ne change le prix final que vous allez payer ce qui me permettrait de faire vivre mon blog. Merci d'avance si vous décidez de passer par ces liens et à très bientôt au potager bio.

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

3 livres qui m'ont amené vers l'indépendance financière

Par **Serge Belinski** du blog **Be Rich Corp**.

Mot de Geo :

Serge participe au projet « 3 livres qui ont changé ma vie » par le blog Des Livres pour changer de Vie.

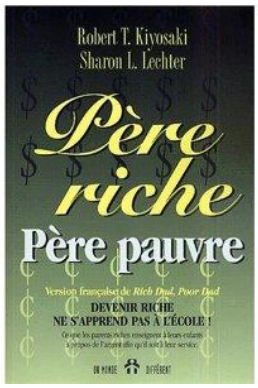
En toute transparence, les images ci-desous sont des liens affiliés à Amazon. C'est à dire que si vous cliquez sur les liens et achetez les livres, nous toucherons une commission de la part d'Amazon sur la vente. ***L'argent servira pour les frais du blog****. Il n'y a évidement aucune obligation. Ce blog a pour vocation la gratuité. Notre récompense, sont les échanges que nous avons avec vous, chers lecteurs.*

Chers lecteurs,

Je vous propose de découvrir dans cet article 3 livres qui ont littéralement bouleversé mon existence.

Lorsque je dis littéralement, je n'exagère pas : j'ai trouvé grâce à ces livres une énergie que je n'ai jamais eue auparavant et ils m'ont ouvert des possibilités que je n'aurais jamais imaginé avoir. Non, je ne cherche pas à vous enfumer ou faire de la pub : ces bouquins m'ont évité une destinée de cadre malheureux dans son travail et m'ont ouvert la voie vers l'indépendance financière.

Père riche, Père pauvre de Robert Kyosaki



Avant d'entrer en classes préparatoires aux grandes écoles, un cursus prétendument élitiste comme on les aime beaucoup en France, je me sentais particulièrement mal. Pour tout vous dire, je n'avais plus le moindre espoir de réussite. Voici pourquoi.

J'ai toujours rêvé d'être riche et étais prêt à travailler dur pour cela. Mes aïeux, que j'aime et respecte beaucoup, en bons parents pauvres soucieux de la réussite de leur enfant, m'ont dit que je devais réussir mes études et que tout irait bien pour moi : il me suffisait de souffrir un peu pendant les études, mais je n'aurai plus jamais de soucis à me faire par la suite. En fils ignorant et obéissant, j'ai fait des études et ait été admis en prépa. Jusque là bonne nouvelle, du moins en apparence.

Malheureusement, tout a basculé lorsque, pendant les grandes vacances, j'ai regardé les grilles de salaire moyen des ingénieurs à la sortie de l'Ecole Polytechnique, ou équivalents. Et là, ce fut le drame : j'ai soudainement réalisé qu'avec 40 000 € de salaire brut par an, je ne pourrai jamais devenir riche : Quelle misère… oui, c'est le cas de le dire !

Je me mis donc à essayer de rattraper le coup comme je pouvais en cherchant à droite et à gauche comment devenir riche. Heureusement, j'aime bien lire et suis tombé sur ce petit chef d'œuvre qu'est *Père riche, Père pauvre* de Robert Kyosaki.

Kyosaki est un homme d'affaire et écrivain assez controversé aux USA. Cela dit, dans *Père riche Père Pauvre*, Kyosaki, qui a eu un père naturel pauvre et un père spirituel riche (qui est en fait le père de son meilleur ami), explique très objectivement la différence entre l'éducation que lui a donné son père et celle que lui a transmise son père spirituel. Ayant moi-même reçu des enseignements de parents pauvres, je me suis bien retrouvé dans le cas du jeune Robert.

Après lecture de ce livre, j'ai compris deux choses fondamentales :

- Il est possible de gagner de l'argent sans travailler

- On peut atteindre l'indépendance financière dès lors que l'on gagne plus d'argent sans travailler qu'en travaillant. Ceci peut se faire en accumulant des actifs et en réduisant les dettes.

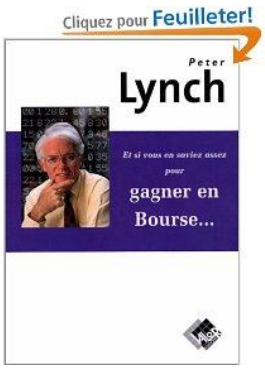
En apparence, c'est tout bête : mais tout ce qui est génial est en général très simple. Kyosaki, qui a arrêté de travailler à 39 ans, décrit comment il s'y est pris et explique qu'il s'est toujours formé en regardant ce que faisaient d'autre millionnaires.

Bien que Kyosaki soit plus à l'aise avec l'investissement immobilier, il mentionne brièvement dans le livre les noms de Peter Lynch et Warren Buffett. Il dit adorer écouter leurs interventions.

C'est alors que j'ai regardé qui étaient ces personnes, et ai vu que l'on pouvait faire fortune en investissant en bourse. Et ça tombait bien, Peter Lynch et Warren Buffett ont tous deux exposé leur méthodologie d'investissement ! Serais-je tombé sur le Saint Graal ? Non, ce n'est pas qu'une légende : vous allez voir !

Warren Buffett n'ayant pas écrit de livre, je vais maintenant vous parler de l'un de ceux de Peter Lynch. Allons-y, continuons notre quête du Graal !

Et si vous en saviez assez pour gagner en bourse ? de Peter Lynch



Et voici le livre qui m'a donné la passion de la bourse. Il a une valeur affective toute particulière pour moi. Dans ce livre, Peter Lynch, le gérant légendaire du fonds Magellan de Fidelity Funds nous explique sa méthodologie de sélection des actions de son portefeuille. Peter Lynch est l'un des meilleurs gérants de fonds de tous les temps et sait donc *a priori* de quoi il parle. Il a fourni un rendement annualisé de plus de 30% par an aux clients du fonds Magellan, alors qu'il gérait des dizaines de milliards de dollars en fin de carrière. C'est tout simplement phénoménal !

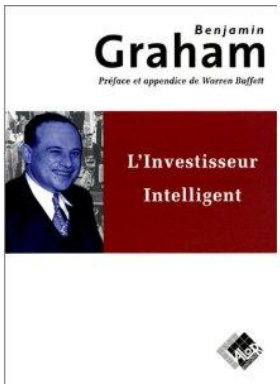
Ce qui est encore plus incroyable, c'est qu'en lisant le livre, on se rend compte que Peter Lynch a une méthodologie très simple et parfaitement compréhensible. Voici quelques exemples pour plus de clarté : Lynch aime acheter des actions de sociétés dont sa famille aime consommer les produits

lorsque l'action est sous-évaluée. Il aime également acheter des actions sociétés de grande qualité dans des industries ennuyeuses à prix bas. Ce n'est pas plus compliqué que cela !

Par ailleurs, Lynch nous enseigne quelques bases simples pour évaluer si une action est chère ou non.

En fait, cela m'a paru tellement facile que je me suis dis : « Et pourquoi pas moi ? ». C'est alors que tout a commencé : j'ai planifié de mettre des sous de côté tous les mois pour les investir en bourse. C'était décidé : Cela prendra le temps qu'il faudra, mais je deviendrai excellent dans ce domaine de l'investissement boursier. Pour me motiver un peu, j'ai fait quelques simulations de possibilités et ai vu qu'en mettant de côté des sommes aussi faibles que 200 à 500 € par mois et en travaillant bien, je pourrai partir à la retraite avant mes 36 ans avec une situation très confortable : voilà un objectif extrêmement motivant ! Autant dire qu'à ce stade, Polytechnique ou pas, je n'en avais vraiment plus rien à faire…

L'Investisseur Intelligent de Benjamin Graham



En personne prudente, je suis allé étudier la vie et lire rapports annuels de Warren Buffett, dont Kyosaki nous parle dans *Père Riche, Père Pauvre* et que Peter Lynch mentionne également dans *Et si vous en saviez assez pour gagner en bourse ?* Ce dernier nous dit que Warren Buffett est « le meilleur d'entre tous » lorsqu'il parle des investisseurs. Or Warren Buffett a été formé par Benjamin Graham, dont il est allé suivre les cours après avoir lu le chef d'œuvre qu'est son bouquin. *L'Investisseur Intelligent* a d'ores et déjà été chroniqué sur ce blog.

A l'issue de la lecture de ce livre, j'ai eu la confirmation que la stratégie décrite dans le livre de Peter Lynch pouvait bel et bien marcher à long terme. De plus, j'ai mieux compris la psychologie des investisseurs et ai appris comment je devais me comporter en période de crise et en période d'euphorie

sur le marché. J'ai également bien intégré la notion de marge de sécurité, qui est la pierre angulaire d'un processus d'investissement pérenne dans le temps.

Conclusion

Et voilà comment j'ai trouvé le Saint Graal. Aujourd'hui, j'ai 27 ans, et je suis fortement en avance sur mon plan de retraite à 36 ans. Le fait d'avoir enlevé de ma vie le fardeau de la pauvreté m'a sans aucun doute permis un meilleur épanouissement, aussi bien sur le plan personnel que professionnel. N'ayant plus la peur du chômage, j'ai pu agir en homme libre et entreprendre plusieurs projets qui me tenaient à cœur. Je me suis également trouvé une passion maladive pour l'analyse financière et l'investissement que j'essaie de communiquer sur notre blog Be Rich Corp (www.berichcorp.com). Si j'arrive à communiquer ne serait-ce que le dixième et cette passion à nos lecteurs et si au moins l'un d'entre eux parvient à devenir financièrement indépendant grâce à mon travail, mon bonheur sera immense. J'espère que vous pourrez vous aussi construire une vie plus heureuse grâce à la lecture de ces livres.

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

3 ouvrages fondamentaux ! ! !

Par **Guillaume Le gall** du blog [Fortune-Immobilier](#).

Il n'est pas, selon moi, la peine de lire des milliers de livres pour que les choses **changent réellement dans votre vie**. Quelques ouvrages suffisent pour servir de catalyseur et vous insuffler l'énergie nécessaire au **changement de direction** que vous souhaitez prendre.

J'ai concocté pour vous une sélection de 3 ouvrages qui servent de référence pour moi et qui sont fondamentaux dans les nouvelles ambitions que je me suis fixées pour m'enrichir et surtout pour m'épanouir, notamment grâce à l'immobilier.

Voici ces 3 livres!!

Tout le monde mérite d'être riche : d'Olivier Seban.

LE BEST SELLER DE VOTRE ARGENT
TOUT LE MONDE MERITE D'ETRE RICHE
Edition électronique
"Tout ce que vous n'avez jamais appris à l'école à propos de votre argent"
OLIVIER SEBAN
MAXIMA

Ce livre est le point de départ dans l'assainissement radical que j'ai pu opérer dans mes rapports avec l'argent. Son contenu nous donne une véritable leçon de vie sur la façon dont nous devons agir pour réellement nous enrichir. Mr Seban nous explique qu'il faut démystifier l'argent et qu'il n'est pas nécessairement réservé à une minorité d'individus.

Il nous apprend que les opportunités de s'enrichir sont bien plus nombreuses qu'on veut bien nous le faire croire. Le système scolaire ne nous apprend rien sur les clés de réussite de gestion d'un budget.

Comment se fait-il que certaines personnes n'arrivent pas à épargner d'argent avec un salaire confortable tandis que d'autres puissent le faire avec des revenus moitié moindres. Indépendamment de nos revenus, Olivier Seban explique de manière très simple qu'il convient à chacun de mettre en place **un système d'épargne automatisé** afin ensuite de pouvoir investir… et donc de s'enrichir.

Avec un peu de volonté et de méthode, il est possible de prospérer **dans l'immobilier**, la bourse et la création d'entreprise. Comme vous le savez, je me lance pour ma part dans l'immobilier.

Au delà des concepts, j'aime la façon qu'il a de bousculer les idées sur la finance personnelle et de tenter de nous extraire du piège de la surconsommation. Si vous voulez en savoir plus sur l'argent, ce livre est donc pour vous !

Comment je suis devenue rentière en quatre ans: E. Franck.

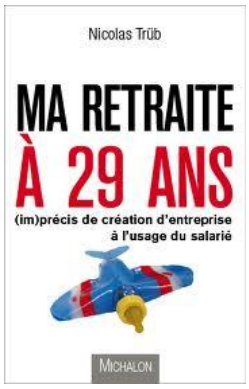
Ce livre me sert d'appui car il m'aide à garder le cap sur mon objectif de m'enrichir grâce à l'immobilier. Le principe de ce bouquin est simple: expliquer comment faire rapidement fortune dans l'immobilier en adoptant une combinaison gagnante et optimisée d'investissements locatifs et d'opérations de marchands de biens.

C'est pour moi une véritable mine d'informations et de conseils en or retranscrites de manière empirique. E. Franck démontre bien que s'enrichir dans l'immobilier est simple et si elle a pu réussir, tout le monde peut le faire.

L'auteur tire de cette retranscription **une méthode** que nous pouvons reproduire pour gagner en qualité de vie et nous retirer petit à petit du monde aliénant du salariat. Comme elle l'explique au début du livre, c'est d'ailleurs la raison qui la motive à se lancer dans l'investissement immobilier.

PS: Pour avoir échangé avec certains amis sur le contenu cet ouvrage, je peux vous dire que les plus pessimistes (car il y en a toujours) affirment qu'elle a pu devenir rentière uniquement parce qu'elle a profité d'un marché immobilier en hausse. Je ne suis pas tout à fait de cet avis car l'auteur explique bien à chaque étape comment elle **crée de la valeur** à ses appartements, que ce soit pour revendre ou pour pratiquer un loyer au dessus du marché.

Ma retraite à 29 ans: de Nicolas Trub.



Cet ouvrage est le plus fondamental dans ma vie. Il n'a pas grand chose à voir avec l'investissement immobilier, quoi que pas totalement… Il me sert plus de guide spirituel et philosophique. Je le rangerai plus dans la catégorie du développement personnel.

En fait, c'est Le Livre qui m'accompagne au quotidien et que je consulte régulièrement quand je perds un peu le moral ou que ma motivation s'effrite. Il m'a beaucoup aidé à me lancer dans la création de ce blog et à m'a encouragé à aller de l'avant.

Le contenu du bouquin est poignant et édifiant. Au delà des vocations de création d'entreprise que sa lecture peut susciter, ce que j'aime avant tout dans ce livre, c'est **cette vision humaniste** qui habite l'auteur et ce regard détaché qu'il nous fait partager sur le monde d'aujourd'hui.

Je n'ai pas la prétention d'affirmer, ni pour moi, ni pour leur auteur, que ces ouvrages soient les meilleurs en la matière. C'est à chacun d'entre vous d'en faire une appropriation personnelle. Quelque soit le contenu de votre bibliographie, l'essentiel réside dans le fait que des livres, des blogs, des articles aient du sens vous, vous parle, vous touche et surtout vous aide à agir et à changer le cours de votre vie.

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des livres Pour Changer De Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article!

Je conclurai celui-ci par une citation de Théodore Monod pour vous aider à agir: *"Le peu qu'on peut faire, le très peu qu'on peut faire, il faut le faire"*.

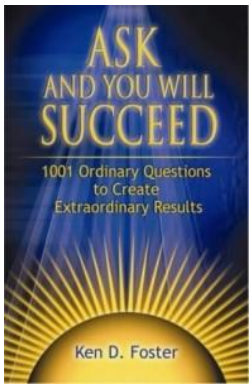
Et vous ? Existent – ils des ouvrages qui ont changé votre vision de la vie et qui vous amené à prendre des décisions radicales??

Trois livres pour sortir de la pensée unique sur le bien-être

Par **Louis Szabo** du blog **Bien être en santé.**

Demandez et vous connaîtrez le succès : 100 questions extraordinaires pour créer des changements profonds. ***Par Ken D. Foster***

(En anglais: Ask and You Will Succeed: 1001 Extraordinary Questions to Create Life-Changing Results)



Le premier livre de cette sélection n'en est pas un … au sens traditionnel. Je m'entends : ce n'est pas un livre qui vous explique comment vous devez réussir avec étape 1, étape 2 et qui a fonctionné pour son auteur (qui pense que la formule est également bonne pour la terre entière). Non, c'est quelque chose de beaucoup plus ouvert et plus déconcertant aussi. C'est un outil qu'utilise habituellement les coachs : les questions. Elles présentent l'avantage d'ouvrir des portes sans donner une directive figée !

Dans le livre, vous trouverez une série de rubriques (35 pour être exact): le travail, les relations, la santé, le développement personnel, la spiritualité. A ce sujet, je dirais même, plus qu'être un enième ouvrage sur le succès, il s'agit plutôt d'un outil de vie personnelle au sens le plus large.

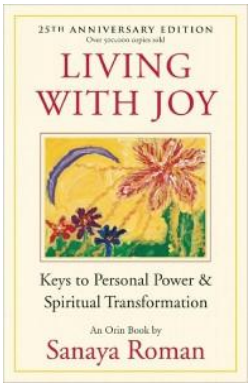
Cela nécessite de se déconnecter un instant du brouhaha et de l'agitation quotidienne, pour prendre le temps, comme lors d'une méditation en quelque sorte, de porter son attention sur le sujet qui nous préoccupe mais d'une autre façon. Vous laisserez votre esprit se balader au gré de ce que vous inspire la question que vous aurez choisie (ce sera une question qui vous aura particulièrement attirée) dans la rubrique qui concerne votre problème.

Cela permet d'aborder le problème d'une façon non linéaire, et c'est le *superconscient* qui va être mobilisé, selon Ken D. Foster et c'est là que réside le génie. (selon lui, le super conscient est aussi un synonyme de la psyche, de l'âme). Il se peut que la réponse émerge soudainement, ou bien elle peut prendre plus de temps – parfois des jours ou des mois mais l'important est de rester avec la question qui finira par trouver sa réponse. A la différence des réponses du conscient, celles du super conscient arrivent rapidement et vous laissent dans un état de bien-être et de paix. Un point important : il faudra à tout prix éviter les termes négatifs ou les croyances négatives qui ferment les portes aux réponses (du genre : je n'y arriverai pas ou ce n'est pas pour moi) .

Un dernier point et non des moins importants est de passer à l'action rapidement, une fois que vous avez la réponse. (je vous engage vivement à noter ces questions et réponses dans un journal, carnet dédié – papier ou électronique).

A mon sens, vous pouvez aussi en faire un outil de développement personnel à part entière en laissant votre main trouver "au hasard" une question. La profondeur de ce qui en ressort m'étonne toujours.

"Vivre dans la joie, clés pour la puissance personnelle et la transformation spirituelle" de Sanaya Roman, (en anglais : Living with Joy, Keys to personal power and spiritual transformation) a un point commun avec le précédent, on y est aussi invité à se poser des questions, telles que "Qu'est-ce que vous pourriez faire aujourd'hui qui vous apporterait de la joie et du plaisir ?" mais, à la différence du précédent ouvrage, ici, on est beaucoup plus guidé.



Une fois que vous avez accepté l'idée que le livre est écrit par une médium qui a reçu l'information d'un guide dont le noms est Orin et que vous pouvez juger par vous-même qu'on n'y parle pas dans un jargon ésotérique mais dans un style simple à la fois percutant et toujours juste , vous pourrez

parfois avoir l'impression que vous avez déjà lu ailleurs certaines des choses énoncées mais rarement aussi clairement et de façon immédiatement compréhensible et vous vous direz: "cette fois-ci, cela fait vraiment sens !"

On est toujours dans le domaine du développement personnel fortement teinté de spiritualité mais orienté de manière très pratique et concrète puisqu'à chaque chapitre, émaillé de phrases en exergue, on trouve des exercices dans des rubriques appelées "Playsheet" (ou mot à mot feuille de jeu – par opposition à "devoirs", qui peut avoir une consonance ennuyeuse auprès de ceux qui ont gardé de mauvais souvenirs de leurs passages sur les bancs de l'école), et aussi des affirmations quotidiennes à répéter.

Ce livre en est à sa 25ème édition, avec pas moins de 500 000 lecteurs et un bon nombre d'entre eux en ont fait un livre de chevet qui a bouleversé leur vie. Je m'étonne qu'il ne soit toujours pas traduit en français mais je digresse…

Ce livre a le mérite de revisiter certaines des croyances que l'on peut avoir, dont certaines sont des croyances très répandues comme par exemple que le développement de soi passe par la douleur et la lutte ou que le monde extérieur est plus important que le monde intérieur pour n'en mentionner que quelques unes. Vous trouverez des explications sur nos constructions mentales qui nous limitent mais surtout des recommandations pour vivre un vie plus épanouie, en accord avec qui vous êtes vraiment.

Dans le livre, vous êtes guidés pour avancer pas à pas, en commençant par la pensée négative, puis en envisageant, l'estime de soi, l'ego, s'ouvrir à recevoir, la gratitude, la paix intérieure, l'équilibre, la clarté, accueillir le nouveau, vivre une raison d'être plus élevée pour finir par reconnaître sa mission de vie. Il est donc préférable de le lire (et de le pratiquer) de manière classique… en respectant l'ordre des chapitres, contrairement au livre précédent.

Quelques citations, pour vous donner un aperçu : "Si vous traversez un changement majeur dans votre vie, vous aurez besoin de changer ces croyances qui vous ont empêché de l'obtenir par le passé." Beaucoup d'entre vous ont eu peur d'affirmer leur puissance à cause de vos images négatives et malentendus à propos de la puissance." "Soyez prêts à faire ce que votre âme vous pousse à faire si vous voulez créer ce que vous demandez."

C'est un livre qui peut vous aider si vous traversez des moments difficiles, qui peut vous aider à changer le regard que vous portez sur la vie d'une façon qui vous permettent de vous sentir bien, qui peut vous aider à être honnête vis à vis de vous-même, qui peut vous aider à vous sentir plus positif à propos de votre quotidien, de votre vie et de vos relations, vous expérimenterez des résultats concrets

en suivant les principes du livre et vous pourrez ensuite affecter positivement les personnes autour de vous.

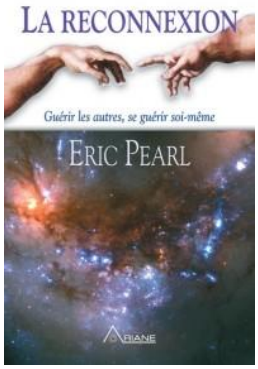
A mon sens, c'est aussi un livre qui permet de penser hors de la boîte, comme aiment le dire les anglophones, et qui permet de trouver et donner sens et direction à votre vie (et qui vous conviennent).

Le dernier des trois m'est particulièrement cher parce que j'ai eu la chance d'être formé à la technique dont il va être question :

La Reconnexion : Guérir soi-même et guérir les autres d'Eric Pearl

Eric Pearl est un chiropracteur de Los Angeles dont le cabinet était prospère et qui un jour a fait, à la suite d'une dépression, une rencontre qui a changé sa vie, bouleversé sa façon de penser rationnelle et l'a ouvert à une autre dimension spirituelle pour l'amener à pratiquer une nouvelle forme de guérison, qui même si elle comprend une dimension énergétique, ne peut se limiter à cela.

Le livre se compose de trois parties principales : dans la première, il nous expose son parcours et ce qui l'a amené à former plus de 70 000 personnes à travers le monde entier à cette nouvelle "technique".



Dans la deuxième partie, il est question de sa conception de la guérison, dégagée des rituels, des besoins de l'égo mais aussi des explications qu'il a recherchées pour mieux comprendre ce qui se passait, notamment grâce à la physique par le biais de la théorie des cordes qui considère qu'il n'y a pas de différence entre matière et énergie. Quand on parle de reconnexion, c'est de la reconnexion de ces cordes qu'il s'agit.

Dans la troisième partie, il explique comment s'initier à cette pratique par des exercices simples ainsi que le déroulement pratique d'une séance avec un certain nombre de recommandations (pour le faire de manière régulière et professionnelle, il est cependant recommandé de suivre les formations qu'il propose). En règle générale, le patient est sur une table de massage, n'a pas besoin de raconter son "histoire" et le praticien (qui ne touche pas son client) effectue des mouvements avec ses mains au-dessus du corps du client en suivant son intuition.

Dans le film "*The Living Matrix*", dont on peut voir un extrait sous-titré en français sur ce site (en bas de la page d'accueil), Eric Pearl est longuement interviewé et l'on a l'occasion de suivre le cas d'un jeune enfant grec dont les capacités motrices étaient très réduites au départ et les changements que les soins reconnectifs ont eu sur lui.

Ceux qui ont pratiqué le Reiki en disent que c'est un peu similaire et plus puissant, le praticien devenant un simple catalyseur pour la guérison. Les personnes qui pratiquent le Qi-Qong retrouveront certaines sensations semblables.

Cette technique exige de lâcher-prise, à la fois pour le praticien qui doit lâcher la volonté de guérir mais aussi pour le patient à qui l'on recommande d'accepter ce qui viendra, sans attente (c'est plus dur pour lui, naturellement).

Un côté un peu surprenant avec la reconnexion, c'est que la guérison n'intervient pas toujours là où on l'attendait : on a vu des gens guérir de maux de tête alors qu'ils étaient venus pour autre chose. C'est comme si l'Univers savait mieux que nous ce qui a la priorité. Le timing de l'Univers est aussi différent du nôtre : parfois on peut noter des résultats durant la séance, parfois peu après et parfois à plus long terme. Un autre aspect de cet outil, en dehors du soin, c'est la reconnexion personnelle, qui elle, n'a pas un rôle de soin vis à vis d'un problème mais plutôt sert à propulser la personne sur son chemin de vie et que certains voient comme une deuxième naissance.

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog ***Des Livres Pour Changer de Vie****. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien :* ***j'ai aimé cet article*** *!*

Lisez ces 3 livres, agissez et devenez maître de votre vie!

Par **Jean-Noël BAUD-LAVIGNE** du blog **Tout Cuisine**.

Cet article est ma toute première contribution au festival interblogueurs de la croisée des blogs organisé par le génial ***Olivier ROLAND*** *créateur du Blog Des livres pour changer de vie. Par son magnétisme, Olivier m'encourage depuis 1 an à communiquer sur Internet. J'ai saisi cette opportunité pour ouvrir un Blog sur mon tout nouveau Site avec ce thème:* ***Les 3 livres qui ont changé votre vie****!*

Lisez ces 3 livres, agissez et devenez maître de votre vie!

Le premier critère indispensable au bonheur reconnu par tous les mentors de l'épanouissement personnel est le fait de savoir se définir un but clair à atteindre ! Mais pour se mettre en marche vers un but, il est mille fois plus aisé de le faire en pleine santé! Pourquoi certains septuagénaires « pètent la forme» quand des jeunes de 20 ans sont déjà apathiques ?

J'ai découvert une des clés de la Santé dans le livre "La Santé dans votre Bouche", dès sa première sortie en 1991. L'auteur de cet ouvrage, Davo KOUBI, exerçait alors à Cannes la dentisterie avec une approche holistique très particulière. L'influence de notre santé dentaire sur notre équilibre me parla instantanément puisque malgré la trentaine je connaissais déjà les rhumatismes, les maux d'estomac et

les angines à répétition. La révélation de Davo KOUBI dans « La Santé dans votre Bouche » m'a permis de prendre conscience des dangers de l'infection enfermée dans une dent dévitalisée, bloquée par une couronne (mortuaire comme l'appelait Davo KOUBI.) La lecture de cette approche de santé ne m'aurait rien apporté sans passage immédiat à l'action. J'ai donc accepté un nettoyage total du cimetière de ma bouche et en quelques jours ce bon dentiste m'a libéré définitivement (et encore à ce jour) de tous les maux décrits ci-avant ! Je bénis le ciel de cette lecture et de cette rencontre qui m'a permis une mise en application immédiate de l'enseignement reçu !

La santé dans votre bouche

Fort de cette santé récupérée, j'ai retrouvé beaucoup plus d'énergie pour m'ouvrir à la vie et faire de nouvelles rencontres. J'ai ainsi découvert le milieu du réseau, découvrant jour après jour de nouvelles lectures sur le développement personnel. Une bonne dizaines de nouveaux livres ont atterri sur mon chevet, tous aussi enrichissants les uns que les autres, mais un titre semble sortir du lot encore aujourd'hui par la pertinence de son enseignement: « Réfléchissez et devenez riche » de Napoléon HILL.

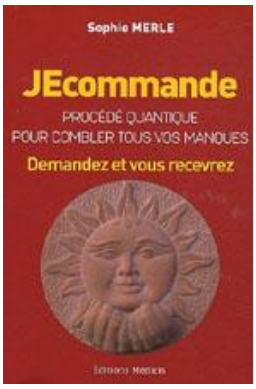
NAPOLEON HILL
Réfléchissez et devenez Riche
Le best-seller qui a mené des millions de personnes vers le succès et l'abondance

J'ai dû lire et relire cet ouvrage plus de 50 fois, l'annotant et le surlignant de toutes les couleurs. Je le possède aujourd'hui en version audio et depuis ce début d'année il a même intégré mon KINDLE ! Ce livre est ma Bible de référence pour la vie ! Comprendre enfin que nous attirons tout dans notre vie nous amène immanquablement à décider: « Si tu veux voir des choses changer dans ta vie… il va falloir que tu changes des choses dans ta vie ! » KT « La folie, c'est se comporter de la même manière et s'attendre à un résultat différent. » Albert EINSTEIN Par la force de la pensée j'ai acquis il y a plus de 25 ans, en quelques mois un nouveau job, beaucoup plus libre et dix fois plus rémunérateur. J'ai pu acheter ma première Mercedes toute neuve presque sans apport personnel et j'ai convaincu un promoteur de me réserver un appartement dans la même situation. Vous pouvez mettre à profit cette loi d'attraction dans chaque instant de votre vie… en fait, lorsque vous en avez pris connaissance,

vous devez le faire car si vous laissez le doute s'emparer de vous, cette loi est impartiale : vous perdez tout !

Réfléchissez et devenez riche

La vie est bien faite et mon désir de changement a été si fort récemment que j'ai littéralement attiré dans ma vie une nouvelle forme de thérapie, tant pour ma santé que pour ma réussite. Depuis plus de 6 mois, une méchante sciatique m'empêchait d'avancer au sens propre comme au figuré ! Des douleurs rendaient la conduite en voiture inconfortable au point de devoir soulever ma cuisse gauche de la main pour pouvoir débrayer. Certaines nuits les douleurs me réveillaient plus de 10 fois, évoluant depuis le bas des reins jusqu'au bout des orteils, visitant l'un après l'autre chaque point clé de ma jambe, la hanche, la cuisse, le genou, le tibia, la malléole, le coup de pied et enfin les orteils. C'est vous dire combien de fois j'ai pu observer et apprivoiser cette douleur qui semblait s'emparer de moi comme une intruse! 100% adepte des médecines douces, j'ai rencontré des êtres tous exceptionnels : 1 acupuncteur, 3 ostéopathes, 1 magnétiseur, une masseuse… Chacun m'avait apporté son énergie mais cette sciatique était encore présente jusqu'à ce que je découvre la technique EFT par Sophie MERLE avec son livre "JE commande".



Abonné depuis un an à son blog, j'accumulais ses messages sans prendre le temps de mettre ses techniques à profit. J'ai mis ce chef d'œuvre sur mon KINDLE et j'ai surtout mis ses protocoles en application. Et le miracle a encore opéré sur ma sciatique. J'ai donc compris que la méthode EFT agit sur des mémoires inconscientes qu'il serait vain de vouloir éliminer par notre seule volonté mentale. En faisant appel à notre inconscient par cette méthode « Tape-Tape » régulièrement, nous libérons toutes nos cellules de ces mémoires parasites qui s'interposent dans tous nos désirs de changement. Par la même occasion, toute application de l'enseignement de la Loi d'Attraction, couplée à ce taping, nous libère des mémoires invisibles et les ordres donnés peuvent agir avec rapidité et précision. Inutile de dire que je continue de surveiller ma bonne dentition, même si elle se trouve amputée de quelques molaires et dents de sagesse, une des clés d'une bonne santé.

JEcommande : Procédé quantique pour combler tous vos manques, Demandez et vous recevrez

Ces 3 livres ont un point commun : LI-BE-RA-TION !

Libération de votre santé en éliminant les toxines par des dents saines, libération de votre potentiel par la Loi de l'Attraction et libération de vos attachements aux mémoires limitantes et bloquantes par le taping ! Lisez ces 3 livres, agissez et devenez maître de votre vie ou du moins, guidez-la avec assurance, là où vous décidez vraiment d'aller!

J'ai fait mienne cette maxime de Socrate : " Beaucoup pensent à vivre longtemps, peu à bien vivre."

Jean-Noël BAUD-LAVIGNE

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog ***Des Livres Pour Changer de Vie****. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien :* ***j'ai aimé cet article*** *!*

Les 3 livres qui m'ont fait devenir naturopathe orientée fertilité

Par **Fabienne Goddyn** du blog **Avoir un bébé.**

Au commencement de tout, il y a un déclic, une impulsion, une étincelle.

Pour moi, le **déclic est arrivé par la voie des livres**.

J'avais déjà la passion des plantes, a fortiori médicinales, mais pas encore l'idée de faire le lien et de l'explorer à fond avec l'infertilité dont mon couple souffrait.

Parmi les nombreux livres que j'ai pu lire, 3 ont été déterminants dans mon parcours de réorientation et de formation pour compléter cette évidence que la phytothérapie était pour moi et m'envoyer sur une route rarement explorée : l'aide à la procréation par la naturopathie.

Ces 3 livres que je vous présente sont maintenant des « pierres blanches » sur mon parcours de vie. Je les ai lus il y a entre 5 et 7 ans et ils sont à l'origine de la transformation de ma vie !

« Sperm Wars, le secret de nos comportements amoureux »

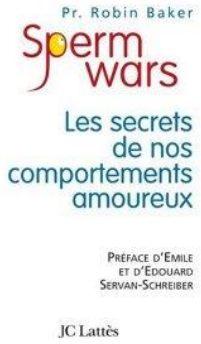
Dans cette quasi-étude scientifique écrite avec un humour toujours présent, le biologiste Robin Baker explicite le **jeu du corps dans nos comportements amoureux et sexuels**, ce jeu occulte du cerveau primitif que les grands sentiments viennent souvent voiler un temps avant que le corps satisfait n'abandonne le mensonge justificateur, la perpétuation de l'espèce étant assurée au mieux de l'intérêt collectif. **Là où notre conscient pense être maître, l'inconscient le manipule pour atteindre ses propres objectifs.**

L'auteur y présente tour à tour les **enjeux cachés** de l'infidélité qui permet d'obtenir à la fois le meilleur géniteur au meilleur patrimoine génétique et le meilleur père au sens social, les règles secrètes de la séduction, des jeux sexuels solitaires ou homosexuels et même l'utilité pour l'espèce de comportements moralement, socialement, pénalement répréhensibles comme le viol…

Ce livre m'a permis de comprendre la différence qu'il peut y avoir entre le bon père biologique et le bon éducateur, que l'intérêt de l'espèce est supérieur à l'individu et que si l'homme fonctionne pour la reproduction en concurrence avec les autres mâles, c'est le plaisir de la femme qui est la clef de voûte du schéma de la perpétuation..

Il m'a aussi apporté beaucoup d'**indulgence**, de **douceur** et de **compréhension** pour mes contemporains et leurs soi-disant égarements. Et aujourd'hui, c'est en partie grâce à lui que je travaille en lien avec un sexothérapeute et suis formée à l'hypnose ericksonienne.

Je recommande donc ce livre à toutes celles et **ceux qui se posent des questions** sur leurs sentiments, **hésitent** à prendre des décisions en ce domaine, **culpabilisent** sur leur sexualité ou **souffrent** d'un écart entre leurs désirs et la réalité.



"L'encyclopédie de revitalisation naturelle"

Ce livre publié par le médiatique naturopathe parisien Daniel Kieffer est une belle **anthologie des principaux moyens** « thérapeutiques » et compléments alimentaires à la disposition des naturopathes et autres chantres des médecines non conventionnelles.

Il commence par présenter le rôle du naturopathe et en quoi le naturopathe est un professionnel complémentaire aux professionnels de santé pour le maintien de la santé.

Ensuite il explique l'aspect bénéfique du stress, puis les effets délétères du stress et les moyens de les réduire.

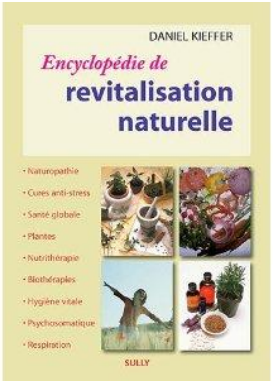
Après ces mises en conditions, viennent les parties, à mon sens les plus intéressantes pour le néophyte : comment apprendre à prendre sa santé en main, faire de la prévention efficace et les outils simples et sans danger à la portée de tous. Une partie plus technique va compléter ces outils en présentant les effets des plantes médicinales disponibles dans le commerce sous forme de préparation, plantes

européennes ou plus exotiques. Enfin, une dernière partie sert de guide parmi les grands compléments alimentaires.

Bref cette encyclopédie est un **vrai répertoire** qui permet d'avoir une vision globale, « holistique », **des moyens d'action faciles et accessibles à tous d'agir pour améliorer sa santé.**

Ce livre m'a permis de comprendre que la situation fertile de chacun, tout comme le reste de **sa santé, est d'abord de sa responsabilité individuelle** et que la médecine fera plus de miracles si le patient accepte de faire sa part activement. Et je me suis donc formée à la naturopathie, auprès d'un autre instructeur que l'auteur…

Je recommande ce livre à celles et **ceux qui s'interrogent sur leur capacité à prendre leur santé (fertile) en main** et sur les apports que la naturopathie peut leur amener dans le maintien de la santé.



L'ABC de la sophrologie

Ce livre a été le **grand démystificateur de la sophrologie** pour moi. Avant çà, elle me semblait compliquée, mystérieuse, difficile à mettre en œuvre en dépit de ma pratique ancienne de la relaxation-méditation.

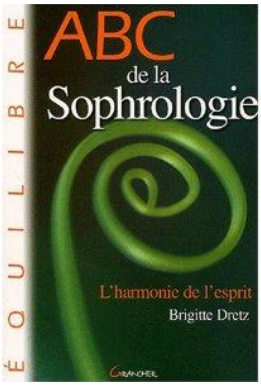
Avec cet ABC, j'ai compris comment accélérer la relaxation et la plongée en ondes alpha puis thêta du cerveau, ce niveau juste avant le sommeil où l'inconscient devient accessible. C'est l'hypnose ericksonienne qui parlera le mieux directement, à mon sens, à l'inconscient mais la sophrologie a l'avantage de passer par le corps pour l'obliger à évacuer le stress et les tensions musculaires.

La sophrologie telle que cet ABC permet de l'approcher permet d'atteindre un niveau de relaxation suffisant pour devenir suggestible et observer les pensées que l'inconscient vient faire remonter :

probablement le travail maximum que chacun puisse faire seul sans accompagnement thérapeutique professionnel. De nombreux scripts permettent d'y travailler soi-même.

En conclusion, ce livre m'a permis de **perfectionner mes techniques d'induction en transe par le corps**, d'entamer une réconciliation avec lui et d'**oser aller ensuite vers l'hypnose** ericksonienne que je pratique désormais avec la naturopathie…

Je recommande ce livre à celles et **ceux qui veulent apprendre simplement à se détendre, à tester la sophrologie avant de consulter** un professionnel qui pourra mettre en œuvre une vraie guidance pour les aider à atteindre le but fixé.



Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie.

Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Les 3 livres qui ont enrichi ma vie

Par **Alexandre DEODAT** du blog **La bourse à long terme**.

Cet article est ma participation au carnaval d'articles "A la croisée des blogs", pour l'édition de juillet 2012 animé par Olivier Roland. Le thème de cette édition est " ***trois livres qui ont changé notre vie****".*

En 2007, **mon entreprise menace tout le personnel d'une grande réforme** avec une réorganisation des services, des mutations et même des suppressions de postes.

En 2008, comble de malchance, **mon épouse se fait licencier** pour des raisons économiques. Nous avons deux salaires avec des crédits sur les voitures et la maison. Bref, tout va bien !

Heureusement, ma moitié retrouve du travail dans la foulée et je suis encore dans la même société, donc plus de peur que de mal, mais on a eu chaud.

Quelle est ma situation financière 5 ans plus tard ?

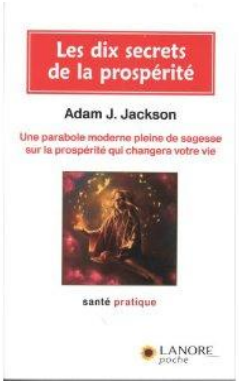
Alors que je n'avais rien ou presque en patrimoine, en épargne et en investissement, **aujourd'hui je possède** :

- Une maison entièrement payée.
- 3 appartements qui m'apporteront un complément de revenu de 8 000€ net par an dans 12 ans.
- Un blog sur l'investissement.
- Un bon capital boursier.
- La possibilité d'investir 25% de mon salaire tous les mois.

Voici les trois ouvrages qui m'ont permis d'atteindre une certaine sécurité financière pour moi et ma famille.

1) “Les dix secrets de la prospérité” de J.Jackson

Acheter ce produit sur Amazon


Les dix secrets de la prospérité
Adam J. Jackson
Une parabole moderne pleine de sagesse sur la prospérité qui changera votre vie
santé pratique
LANORE
poche

A la lecture de ce livre, **vous découvrirez les qualités essentielles que toutes les personnes riches** ont en commun. Il est très facile à lire et il fait référence à des personnes réelles même si leurs noms ont été changés.

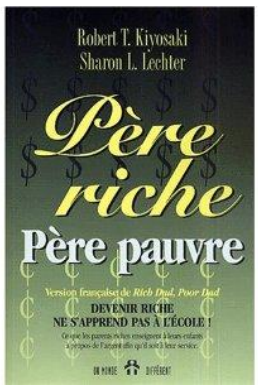
Quels sont les secrets de ce livre que j’ai voulu mettre en pratique par la création de ce blog ?

1. Le pouvoir des croyances inconscientes : J’ai un seul revenu comme la grande majorité de la population et pourquoi n’en aurais-je pas plusieurs ? Ce sera chose faite avec mes investissements.
2. Je ferais tout ce qui est en mon pouvoir pour concrétiser le désir de réussir mon projet.
3. Je me fixe comme objectif de gagner une somme de 2 000€ par mois dans 2 ans avec mes seuls investissements. Et un des compléments de revenus qui peut m’aider à relever ce défi est le jeu boursier.
4. Mon plan d’action est précis et bien structurer pour que mon projet aboutisse.
5. J’ai une connaissance approfondie sur les marchés financiers.
6. Je sais gérer parfaitement mon budget et mes dépenses.
7. Je suis quelqu’un d’honnête, car je sais bien que la tricherie se retourne toujours contre nous.
8. Mon acharnement et ma persévérance feront que ce blog aura un avenir certain.
9. J’ai une confiance et une foi en ma réussite.
10. La réussite s’obtient rarement sans l’aide des autres. Ce blog a été créé dans le but de vous aider à investir et à réussir en Bourse.

Voici donc toutes les qualités que possèdent les personnes riches, alors pourquoi pas vous AGISSEZ !!!

“Père riche, père pauvre” de T.Kiyosaki

Acheter ce livre sur Amazon



A l’âge de 9 ans, Robert T. Kiyosaki a eu droit à deux éducations complètement différentes. Il a été influencé par son vrai père qui était un haut fonctionnaire au service de l’Etat et le père de son meilleur ami qui s’occupait de ses entreprises et de ses investissements.

Par des exemples et des réflexions, il explique **comment tout le monde peut prendre les choses en main et devenir riche**, quel que soit son statut ou sa "classe" sociale. Il donne les qualités qui feront de vous un investisseur avisé et les obstacles que vous devrez surmonter pour y arriver.

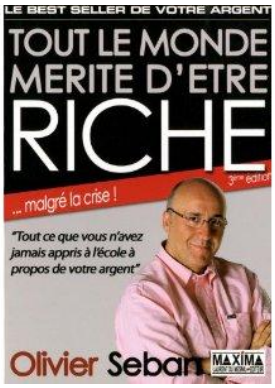
Ses meilleurs conseils sont de garder l’esprit ouvert, d’apprendre de nos erreurs et de toujours se former auprès d’un mentor ou d’un expert dans le domaine que l’on souhaite approfondir.

Il donne des exemples sur la façon d’établir un état financier et faire **la différence entre un actif "qui met de l’argent dans votre poche" et un passif "qui enlève de l’argent de votre poche".**

Je recommande ce livre à tous ceux qui veulent accéder à **l’indépendance financière**.

“Tout le monde mérite d’être riche” de Olivier Seban

Acheter ce livre sur Amazon


LE BEST SELLER DE VOTRE ARGENT
TOUT LE MONDE MERITE D'ETRE RICHE
... malgré la crise !
"Tout ce que vous n'avez jamais appris à l'école à propos de votre argent"
Olivier Seban
MAXIMA

Cet ouvrage explique comment utiliser son argent pour le placer correctement. Il est très bien écrit et très facile à lire contrairement à beaucoup d'autres livres sur la finance qui utilisent un jargon souvent trop technique.

Il nous éclaire et nous conseille de façon pratique et pertinente sur la manière d'investir simplement en Bourse, dans l'immobilier et dans la création d'entreprises.

Le processus d'enrichissement d'Olivier Seban est le suivant :

- **Accumulation** : Verser une partie de son salaire en automatique (10% ou plus) tous les mois sur un compte d'épargne. Son leitmotiv : "**Payer-vous en premier".**
- **Investissement** : Investir intelligemment et utiliser au maximum l'effet de levier dans le cadre de **l'immobilier**. En **Bourse**, il nous conseille d'alimenter régulièrement son assurance-vie ou son compte titres par l'achat de FCP, SICAV ou tracker CAC40. Et **la création d'entreprises** qui est à ses yeux l'obstacle le plus difficile à franchir si l'on veut faire fortune.
- **Protection** : Contre les loyers impayés, la diversification, et les ordres de ventes-stops, la solvabilité des clients…

Grâce à ce livre, **vous ne verrez plus votre porte-monnaie de la même façon !**

Et pour vous, quel est le livre qui a complètement changé votre vie ?

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog des livres pour changer de vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Ne dites pas à ma mère que ces trois livres ont changé ma vie… elle les croit inoffensifs !

Par **Jean-luc Hudry** du blog **Moralotop**.

Si elle apprenait que ces **trois livres ont changé ma vie**, elle ne les regarderait plus jamais comme avant.

Et vous ?

Pas de potion magique aux JO !

Livre 1 : Astérix aux Jeux Olympiques

La porte s'ouvre.

Il entre.

Et m'adresse un amical : *Hi, Jean-Luc*.

Il, c'est Tom, un américain francophile rencontré à San Francisco.

Il s'assoit à côté de moi : ses yeux luisent… il tremble légèrement.

Tom sait que je sais.

Je sais qu'une fois de plus il cherche des solutions.

Qu'une fois de plus il récolte des **problèmes**.

Qu'une fois de plus, malgré ses engagements, il vient de se droguer.

Pour le détendre, je lui avais prêté cet album d'Astérix.

Source d'intenses échanges entre nous :

- sur la «potion magique».

- sur le pourquoi de son addiction.

- sur les moyens de l'éradiquer.

Combien de pleurs et de rires, combien de promesses et d'**émotions** jusqu'au bout de la nuit…

Ces souvenirs sont gravés en moi.

Pour toujours.

Dans l'album, *Garmonparna*s interdit les produits dopants… dont la potion magique.

Abattus mais rusés, les Gaulois s'en sortiront quand même.

En contournant *Garmonparnas*.

Et son train de mesures.

Dans la réalité, c'est plus compliqué.

Plus salutaire aussi.

Car Tom se soigne.

Et cet album change ma vie tant il est associé à l'exemple vivant de ce que je ne veux jamais devenir :

Un homme sous l'influence de substances qui le rongent un peu plus chaque jour.

Livre 2… ?

J'avais un ami, Robert.

Il était petit.

Plus je le consultais, plus il m'apprenait à m'exprimer.

Plus je le prenais au mot, plus il m'en montrait le sens… des mots.

Un jour, j'ai tourné la page.

En rencontrant Larousse.

Sa plus belle édition.

Aaah Larousse…

En m'apprenant le poids des mots, elle m'en a donné le goût.

C'est devenu un jeu.

Un jeu de mots.

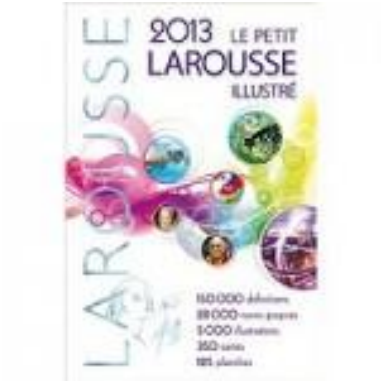
Puis j'ai croisé une brune.

Je brûlais de lui déclarer ma flamme.

Grâce à Larousse j'ai écrit à la brune.

Une lettre d'amour.

Étape marquante de mon **développement personnel**.



Le poids des mots

Merci donc au **bon vieux dictionnaire, livre n° 2**.

Il m'a fait **changer de vie**.

Que d'**acquis**, de contacts et de projets, grâce à lui.

Et si j'osais le titiller…

Allez j'ose :

Dis, dico, pourquoi n'y a-t-il que dans tes pages où *« réussir »* vient avant *« travailler »* ?

Mystère… n'ayons pas peur des mots !

Livre 3 : Plan des transports.

Plan et principes de vie

Vous voulez rejoindre Ouagadougou via la Tranche sur mer ?

Ou Bastille par Opéra ?

Pour aller d'un lieu à un autre le plan des transports vous comblera.

C'est le bon plan.

Mais il vous offre bien plus.

Regardez-le de près.

Vous voyez… il parle de vous !

Oui oui, de vous et de votre **vie** qui défile.

Il vous dévoile même de précieux principes.

En voici quelques-uns que j'applique.

Dans ma vie d'**entrepreneur** et ma vie personnelle.

Le premier :

• Un plan vous le fait découvrir : votre objectif… n'est pas votre objectif !

Vous rêvez :

- De devenir un « top blogueur » façon Olivier Roland.

- De multiplier les conquêtes.

- D'acquérir la dernière Kangoo.

C'est mon objectif, dites-vous.

Oui… mais non.

En réalité, votre seul et unique objectif, celui qui vous anime dès que vous ouvrez l'œil, est de vous sentir bien.

D'être heureux, tout simplement.

Cette donnée universelle explique la totalité de vos comportements.

Ainsi Kangoo et blog à succès ne sont que des moyens, des étapes intermédiaires sur la route de votre **bien-être**, votre **objectif réel**.

Reste à les organiser efficacement.

Voici comment.

• Un plan, c'est bâtir un (vrai) réseau.

Un plan est un réseau.

Un réseau est une équipe.

Une équipe est la réunion de compétences et de regards différents.

Et l'ingrédient nécessaire au succès.

Personne, fut-il le meilleur, le plus talentueux, ne peut rien de grand s'il est seul.

Un exemple ?

Même les plus grands joueurs ne gagnent pas sans équipe au top.

Avec le Portugal, Ronaldo attend la victoire comme le… Messi (faut aimer le foot là…)

Vous êtes le (ou la) meilleur(e) ?

Bravo, vous fréquenter doit être stimulant.

Mais là n'est qu'une partie de la recette gagnante.

Ouvrez-vous aux autres.

Ne craignez pas la concurrence.

Et accueillez de nouvelles têtes.

Vous n'afficherez peut-être pas 5.456 amis que vous n'avez jamais vus… mais votre réseau sera d'autant plus solide que vous en connaîtrez chaque membre.

Meilleur moyen de ne pas rester… en plan.

• **Un plan, c'est faire des choix.**

Pour aller de Ouagadougou à la Tranche sur mer, il y a plusieurs itinéraires.

Dans votre vie aussi.

S'il est utile de savoir dire non, il est crucial de savoir décider.

Y compris l'inverse de ce que vous aviez mûrement réfléchi.

Comme quoi un retour en arrière peut vous faire avancer.

• Un plan, c'est s'autoriser l'erreur.

Quoiii… vous êtes passé par Rio pour rejoindre la Tranche sur mer ?

Euh… il y avait plus court.

C'est une **erreur**, une jolie boulette : la prochaine fois, vous saurez qu'il fallait passer par Versailles.

Cela dit :

Autorisez-vous à commettre des erreurs.

Tous azimuts et tous sujets.

Vous voyagerez plus léger et plus loin.

Sans stress ni soucis inutiles.

Et avec un moral au beau fixe.

Étonnant comme un simple plan peut **changer une vie, n'est ce pas ?**

Un plan est un guide à double détente.

D'abord il vous dirige d'un point A à un point B.

Ensuite il vous dirige dans la vie tout court.

Autrement dit : 1 simple plan des transports cache… 100 plans de vie.

Depuis que je l'ai découvert, j'ai révisé mes plans !

Dont celui qui consistait aujourd'hui à piquer une tête dans l'eau… alors que je suis bien plus **heureux** de faire votre connaissance via cette première participation à la **croisée des blogs**.

Merci de m'avoir lu.

Ces trois livres sont inattendus sans doute… mais si riches d'enseignements qu'ils ont vraiment **changé ma vie**.

Quand je vous disais que vous ne les regarderiez plus jamais comme avant…

Maintenant, vous pouvez en parler à ma mère !

PS : Livre : Définition : *Assemblage d'un assez grand nombre de pages, à l'exclusion des périodiques.* Yeeesss… les 3 livres de l'article sont cœur de cible.

*Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "**Les 3 livres qui ont changé ma vie**" organisé par Olivier Roland du blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !*

Trois livres parmi ceux qui m'ont aidée à faire ma vie encore plus ce qu'elle est.

Par **Evelyne Dubois Essolito** du blog ClaiReliance**.**

Depuis que je suis en capacité de lire, les livres ont toujours accompagné ma vie. Ce sont des amis, je dialogue avec eux bien après les avoir refermés – et j'y reviens souvent. Certains font partie de moi, et plusieurs décennies après j'y découvre encore des trésors.
Leur apparente modestie ne présume en rien de leurs bienfaits.

Les livres qui m'accompagnent m'ont aidée à avancer dans mes plus grands questionnements. La question du « qui suis-je vraiment ? », celle du sens de cette vie, de la souffrance, des coïncidences et des miracles possibles (au fond, c'est la même question, non ?) et celle que pose l'épreuve : « suis-je seule, vais-je me relever et comment, et quelles sont les limites de mon pouvoir sur moi-même comme sur les événements qui me concernent ? » avec une nuance de « et si c'était moi le marionnettiste ? »

Pour répondre à la quête du vrai soi, avec le passage obligé du « comment les autres me perçoivent-ils ? », j'ai eu la chance de « tomber » sur l'ouvrage de Deborah Ford : La Part d'Ombre du Chercheur de Lumière.

Bien sûr nous savons tous que l'autre est un miroir pour nous-mêmes. Ou bien je l'attire pour me faire écho, ou bien…etc. Nous connaissons tous la chanson aujourd'hui. Agaçant, frustrant : dans l'histoire je me sens toujours aussi peu renseignée, et en prime j'ai mauvaise conscience.

Debbie Ford a été un ange pour moi, à plusieurs titres. Tout d'abord elle ne condamne pas. Vous faites preuve de tel ou tel trait de caractère ? C'est ok ! **Même vos prétendus défauts sont en réalité des forces – nécessitant simplement un ajustement pour être employées à bon escient, au bon moment.** Sous son regard bienveillant, il est enfin possible d'**en finir avec la détestation de certaines parties de soi-même**. Ensuite elle sort du schéma obligé « l'autre me renvoie mes défauts et seulement mes défauts » pour un merveilleux « **Si je perçois une qualité en toi, c'est en écho à celle, similaire, qui existe en moi.** » Wouahou, quelle réhabilitation !

Et enfin, le programme de D.Ford est très fin, délesté de toutes les lourdeurs convenues : il ne s'agit plus de dire « c'est ç'ui qui l' voit qui l'est » mais « **dans quel aspect de mon existence, pas**

forcément similaire, peut-t-il m'arriver de ressentir ce que ressent cette personne ? » (qui hurle, qui trahit, qui…), ou « **à quels moments, dans quelles circonstances est-ce que je peux agir de manière approchante ?** » et aussi – et ceci est extrêmement important « **Et si j'avais peur de ressembler à cela ?** ».

C'est-à-dire que **vous allez vous observer à l'avenir, pas puiser dans vos souvenirs forcément filtrés**, pour déceler les manières d'être qui ne vous servent pas, avec un regard aiguisé par le souvenir de votre rejet face à l'attitude de l'autre. Et ce sera facile, parce que vous ferez ceci en totale bienveillance envers vous-même. Vous ne chercherez pas l'exacte copie du comportement qui vous a dérangé, mais ce qui y ressemble.

Son livre ne demande pas à être lu, mais vécu au jour le jour, mois après mois, année après année. C'est un véritable cadeau sur le chemin vers soi-même.

Un autre ouvrage qui m'accompagne depuis des années peut sembler moins attirant par son langage disons, désuet, car aujourd'hui un grand nombre d'entre nous est acquis à l'idée de créer sa réalité. Cependant si l'on passe au-delà des références connotées (psaumes, versets, etc. ne sont pas forcément du goût de tous) **Le Jeu de La Vie, et comment le jouer** (éd. Bussière Astra) est un véritable petit bijou. Je l'appelle mon petit livre rouge et il a été mon compagnon durant une décennie de traversée du désert. Florence Scovel Shinn y offrait en 1941 déjà, toutes les merveilles révélées aujourd'hui par les channels, sages, penseurs qui nous incitent à créer notre vie en collaboration consciente avec les forces non visibles. Un tas de petites phrases, d'aphorismes et d'affirmations sont un véritable soutien au quotidien dans l'apprentissage de la pensée et de la parole sources de bienfaits et de guérison. Avec ce livre on se souvient que l'humain est accompagné, et on l'expérimente. Mes patients apprécient tout particulièrement que je leur rappelle dans une situation pénible que« **ceci est un maillon d'or dans la chaîne de [leur] bien**. » Je peux témoigner que **ça marche** !

Le troisième ouvrage dont j'ai choisi de vous parler est plus récent. Ecrit avec un humour qui n'enlève rien à sa maîtrise, il offre dans un style décapant l'opportunité de porter sur soi et sur nos propres attitudes un regard… tout aussi décapant. Giulio Cesare Giacobbe est un psy-ceci-et psy-cela, qui **« s'appuie sur des techniques yogiques, bouddhistes et zen, pratiquées depuis des siècles par les orientaux, mais qui peuvent aussi convenir aux pauvres occidentaux que nous sommes»** pour nous offrir un manuel intitulé sobrement **: Comment arrêter de se prendre la tête et enfin profiter de la vie !** (éd. First) Dans un style déjanté, et après nous avoir démontré sans faillir notre état chronique et largement partagé de névrosés maniaco-dépressifs, l'auteur nous fait expérimenter ses techniques pour –enfin- nous en débarrasser. On trouvera dans « comment devenir un Bouddha en cinq semaines » une suite heureuse à ce livre écrit par un auteur qui ne veut décidément pas se prendre au sérieux – et qui pourtant m'a offert une sérieuse opportunité de faire quelques petits pas en avant.

Ce que j'ai apprécié dans des ouvrages tels que ceux-ci, c'est de pouvoir vivre et mettre en pratique les valeurs qui me portent depuis toujours. J'y ai trouvé matière à étayer les fondements de mes croyances sur ce qu'est le monde, sur la place de l'homme dans l'univers et sur la manière de vivre notre liberté. En pratiquant un cheminement intérieur et en appliquant concrètement les découvertes mises au jour, il m'a été possible de me libérer un tant soi peu de mes vieux schémas encombrants et de me rapprocher un tout petit peu de mon essence.

Merci à ces auteurs, merci aux éditeurs qui nous les rendent proches, et bien sûr, merci à Olivier de nous permettre aujourd'hui de partager nos trésors.
ClaiReliance. Evelyne Dubois-Essolito

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

“I’m a poor lonesome cowboy…” mais, j’me soigne.

Par **Didier Thiellet** du blog **Le voyage du lâcher prise.**

Quoi dire, quoi penser, quoi faire ? Ce monde est pourri, je le savais bien. Rien ni personne, et encore moins moi-même, ne pourra y changer quelque chose. Mieux vaut se détruire à petit feu, s’enflammer et s’enfumer. Mieux vaut vivre à feu et à sang. Mieux vaut être bouillonnant de rage et d’impuissance. La liberté de sombrer s’étend quand il n’y a plus de loisir à “s’enjouer” ou à s’amuser dans l’insouciance et non dans la soucieuse obligation de tromper son ennui. Arrivé gonflé d’espoir désabusé, il ne me restait plus qu’à dégonfler cette baudruche d’attente.

C’était à peu près ma disposition d’esprit et d’émotion quand j’attaquais ma vingt-troisième année, vingt-troisième si ma mémoire est bonne.

Les mots dessinaient des bleus sur mon âme, le “désempoire”, comme l’appelle Vassiliu, collait aux semelles de mes chaussures, tant et si bien que le trottoir devait me repousser pour m’empêcher de faire du surplace. Mais la vie a l’air de ne pas vouloir abandonner ses petits sans avoir, avant, clignoté ses signes de providence. Elle me lançait donc des sourires attentifs aux éclaircies possibles et attendries dans la brume de ma conscience préoccupée.

Comme l’institution politique était, indirectement, à l’origine d’un des drames de mon existence, que l’institut religieux était à l’origine d’un autre, et qu’en plus mes parents avaient participé aux deux, j’étais imperméable aux signes de repêchage provenant de sources conventionnelles. Ainsi j’allais être profondément touché et réceptif par l’art de tout acabit et les nouvelles formes de communication : les rencontres de personnalités contrastées et de voyageurs décalés du monde terrestre comme du monde intérieur, des chansonniers aux mots exacerbés et des livres précurseurs, la thérapie avant-gardiste.

Je déambulais, à l'époque, habillé pantalon et blouson noir, les deux en cuir bien sûr, et pour couronner, un superbe bonnet en laine jaune poussin. Je me rappelle avoir rencontré vers la rue de Douai, le quartier des instruments de musique, la bande à Higelin. Là, un Simon Boissezon m'avait reconnu de son monde. Oui, je voulais devenir musicien. Mais comme ma tête était décollée de mes épaules et que pour voyager il est bon d'avoir les pieds stabilisés sur la route, la vie allait m'envoyer des messages de grâce qui allaient œuvrer pendant des années et m'amener à une compréhension satisfaisant aujourd'hui plus que mon équilibre.

Un merci, certes, peut être livré à cette vie qui m'a fait entendre qu'elle tenait plus à moi que moi à elle. Elle allait me faire réaliser que chacun de nous était composé de son expire-inspire.

Mais n'anticipons pas, revenons au propos qui me pousse à vous convier à "sniffer" ces quelques lignes. Oui chers lecteurs, chères lectrices, il est tout à fait possible de lire des textes en respirant à plein poumon les lignes. L'avantage de cet exercice est d'insuffler une compréhension plus sensitive, plus émotionnelle, voire plus intime, plutôt qu'une compréhension attachée à un raisonnement qui mentalement s'active en raciste de l'inconnu ou à des peurs qui tirent les rideaux aux fenêtres et privent du jour.

Je vous convie au mode d'emploi :

1/ prendre les mots, certes par la lecture ;

2/ les laisser entrer autant dans son esprit que dans son émotion jusque dans sa chair ;

3/ là, pas besoin de s'agiter, juste laisser agir et vivre ;

4/ constater ce qui se fait en soi aux divers étages de votre vie en laissant de côté la réflexion mentale.

Donc, je vous en prie, “sniffez” les lignes, cela ne coûte rien, ce n’est pas mauvais et peut être bon pour la santé. Je vous invite aussi à faire de même avec les livres cités ci-après. A voir s’ils vous aideront à atteindre le nirvana des cimes de la simplicité. S’il vous plaît, prévenez-moi en tout cas.

Comme vous devriez le savoir, la vie fourmille de trésors insoupçonnés qu’elle dépose à point nommé devant nos yeux ouverts et dans nos cœurs, nous les prenons en conscience ou pas. Ne laissons pas trop longtemps macérer ces trésors dans la lie de notre conscience.

Parmi ces trésors, au cours de mon bonhomme de chemin, trois « bouquins » ont ouvert leurs pages à mon esprit, et ont ancré dans ma mémoire, mon intuition et mon devenir des inspirations insoupçonnées avec “une préconscientisation” en guise de préchauffage d’un tout n’est pas tout rose jusqu’au tout n’est pas tout noir, en quelque sorte, des lunettes roses d’un Polnareff jusqu’aux noires, d’un Ray Charles.

Le premier livre, qui provenait en fait d’une série, était l’œuvre d’un certain Carlos Castaneda, dans cette série : “l’herbe du diable ou la petite fumée”, “voyage à Ixtlan” et “histoire de pouvoir”. Je ne me souviens plus aujourd’hui lequel d’entre ces trois m’a laissé des traces indélébiles, que me pardonne l’initiateur de cet article, j’en ferai un package. Certes j’aurais pu me replonger dans les dessins de son encre expérimentatrice, mais il m’a semblé intéressant de laisser parler le souvenir qu’il m’en reste : une fabuleuse recherche en soi-même ponctuée d’une délivrance de ses hantises incrustées, expérimentées par un Carlos parfois hagard conduit par un maître impressionnant.

Pour le maître : prenez un tiers d’homme, un tiers de Dieu et un tiers de Lucifer, et vous obtiendrez le chaman : Don Juan.

Pour l’élève : prenez un bien paumé, laissez-le séjourner des années entre mille voitures, si possible la nuit sans ses parents et, s’il vous plaît, non sevré, dépité et vous obtiendrez son élève : Castaneda.

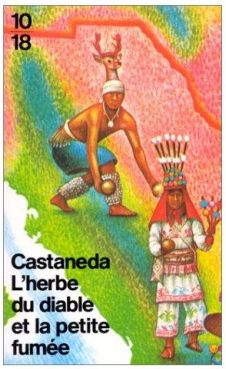
Les livres de Carlos Castaneda sont une porte vers un autre univers.

Rencontrer la liberté du deuxième héros de ce livre, de nationalité mexicaine, avait été pour moi une formidable “recommencée” à espérer. D’autant que ce moi de l’époque cherchait son père, parti

violemment des années avant, et n'avait plus d'estime en aucun humain. Les lendemains devenaient possibles.

En passant, nous avons coutume de dire que l'espoir fait vivre, je crois plutôt qu'il fait survivre. Mais cela permet au moins de s'accrocher. C'est souvent épuisant.

Revenons avant que cela ne parte en fumée, Don Juan, donc, montre dans cette série, une capacité surhumaine à voir au-delà de ce que le commun des mortels est habitué..



Une intelligence pleine d'amour allait porter l'échange entre Castaneda et ce Don, non parrain tueur, de donner la possibilité à un débile de sortir de sa torpeur. En passant encore, ce débile m'allait bien. Leur rapport a quelques truculences dont j'ai oublié les détails, mais il m'a semblé se passer entre un deuxième père idéalisé et un fils désespéré. De plus, une partie de l'éducation de Juan se passait sous l'appui du peyotl, ce champignon hallucinogène qui permettait de franchir des barrières "psycho-déliques", notamment à un Carlos englué dans ses considérations et assurances étriquées. Ce cheminement m'intéressait d'autant plus qu'à l'époque je fumais comme un pompier, et qu'une bonne partie de la populace me sapait mon plaisir d'halluciner. En plus, Juan offrait à mon besoin de piédestal ses magnifiques pouvoirs où, entre autres, il rehaussait mon rêve en me montrant qu'il était possible d'avoir un corps sensible à la transformation et à la traversée du mur du son. Ce que je veux dire par là, c'est qu'il pouvait se déplacer à la vitesse de la lumière, se téléporter en quelque sorte. Et ce n'était pas tout, il pouvait parler à la nature et celle-ci lui répondait. Moi qui avais été sauvé par la force de la nature et qui n'avais lu que de la science-fiction, waouh! Qu'est-ce que cela ne m'a-t'il point fait ? La SF sortait du rêve, je rêve ! Je me voyais bientôt comme un Dieu incarné et songeais déjà à partir au Mexique, ce pays écrasé par les "Etats-Dés-Unis".

Certes, je n'y suis jamais parti. Certes j'ai arrêté la petite fumée et Ixtlan n'a pas porté mes pieds, bon.

J'avais, dans ce voyage littéraire, amassé suffisamment de force pour continuer mon chemin.

Ainsi, j'allais collectionner les thérapies et thérapeutes, chercher ma superbe par sept années de délire théâtral et essayer de m'ancrer en "m'emPaPatisant" (j'invente un mot) via les Gurus du Sidha Yoga : Muktananda, Gurumayi et son frère Nityananda et des thérapeutes de belles pointures. Toute cette recherche s'est continuée dans une grande incompréhension. Je ne savais pas exactement ce que je recherchais, mais ce que je cherchais devait le savoir puisque j'y allais sans souffler. Le désespoir était malgré tout tenace et la route longue, même si le blasphème s'était tu.

Ainsi j'ai récité pendant dix ans des "Om Namah Shivaya" et des "Am Sa" sans trop comprendre à quoi cela servait ou ce que cela me faisait. J'étais obnubilé par la grandeur des "Gurupanard" dont j'attendais le septième ciel comme un « accro » du septième art. Pourtant, j'ai eu l'impression parfois que, dans cette assemblée, beaucoup se trompaient ; mais je revenais, docile, à leur enseignement.

Aussi, je cherchais à grand cri le réveil primal, à l'aide de ces très bons thérapeutes que sont Etienne Jalenques et Josette Calmès, que je remercie pour leur humanité au "pas-sage", à travers leur technique du "cri primal". A la sortie de cette thérapie émotionnelle, j'ai été amené à comprendre qu'il était plus intéressant de ne pas passer à l'acte et donc de ne pas exprimer une émotion, mais plutôt de percevoir ce vécu en soi. Qu'est-ce que je veux dire ? Je veux dire qu'il y a deux façons de ne pas assumer son émotionnel : le refouler et le projeter. Bien que cette pratique en ait aidé plus d'un, elle amène plus, à mon avis, à se débarrasser de son ressenti non conscient plus qu'à prendre cette information de vie, avec intelligence et apprentissage. C'est peut-être pour cette raison que Josette allait quitter le bureau d'Etienne afin d'établir le sien dans le quartier des Halles, et proposer à ses patients de regarder les différents tableaux de leur existence afin de leur permettre de se trouver une place dans leur sphère de vie. Je la remercie, car j'utilise aujourd'hui cette directive comme celle de laisser vivre en soi ce qui vit comme cela vit.

Ainsi toutes ces expériences allaient me faire préférer au théâtre, le domaine de la thérapie. J'étais servi, moi qui en cherchais une. Quoi ? Me direz-vous, mais une "terre happy" ! Vous répondrais-je.

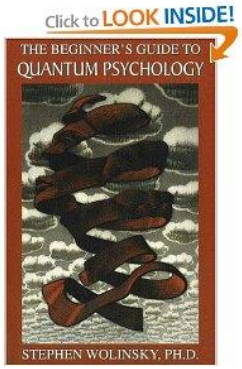
Ainsi j'allais adopter ce que beaucoup de thérapeutes font sans le savoir ou le reconnaître, pour continuer à me soigner en transfert à travers un patient.

La compréhension du projet sens aide à mieux cerner ce mécanisme. (Article sur le projet sens à paraître)

Ainsi et à ce moment, ma vie allait se partager entre le besoin de trouver des solutions au mal-être et l'espoir, un jour, de s'éveiller. Une voie entre la recherche du pouvoir et l'aspiration à la paix. Aussi la voie du conflit Le terme conflit en psychogénéalogie exprime la non-acceptation d'une information cellulaire. Une information est autant une mémoire, qu'une injonction comme une sorte

d'ordre génétique qu'une personne peut avoir et qu'elle va essayer de contre-carrer par son psychologique. Il est important de comprendre que cette information est alors active dans l'inconscient et influe sur la vie et les comportements de la-dite personne. Voir aussi le terme : projet sens. et de la dualité.

En visite en Inde, habillé à l'époque en coton de couleur, pantalon et t-shirt, crâne rasé –. oui je voulais devenir Swami pour ne pas dire Guru après le Guru — dans l'ashram du Sidha Yoga, je crois avoir entrevu un homme qui allait être plus tard un de mes professeurs ; j'ai nommé, Ladys and Gentlemen, le très prestigieux Docteur Stephen Wolinsky. Il allait, via son cours, m'aider à prendre conscience de ce que j'avais fait pendant dix ans en méditation. A la suite de sa formation, je traduisis en français avec un ami un de ses livres. Ce fut une bonne chose, vu qu'il n'y en avait qu'un de traduit en notre langue et qu'en plus, il est aujourd'hui en cessation d'activité, attention, le livre, pas Stephen. Mais chut, que cette traduction reste entre nous, elle est sauvage. Au moins, elle va me permettre de pondre ce bon Dieu d'article, mais oui il est bon – quoi ? L'article ou Dieu ? Je vous en prie, à votre discrétion.



Quoi qu'il en soit, le récit ci-dessus est fait pour vous dépeindre mon état d'esprit à la cueillette des pages de : "The Beginners Guide to Quantum Psychology". Cette récolte allait me permettre de reprendre des données vues dans le cours, et comme j'avais suffisamment expérimenté la matière, elle allait aussi me permettre de mieux me rendre compte de ma compréhension.

Pour votre vision :

Imaginez-vous perdu, ne sachant quoi dire du monde, de la vie, de Dieu, des parents, de ces images qui vous servent de repère. Imaginez-vous dépités. Imaginez que malgré ce désespoir, même la mort ne semble pas une libération. Imaginez-vous tirer votre vie à la va comme j'te pousse, et puis petit à petit la vie prend du sens, petit à petit il vous apparaît :

que l'enfer et le paradis sont sur terre,

que Dieu revêt bien des visages puisqu'il revêt celui de chaque homme,

que chaque homme doit par sa conscience s'offrir sa deuxième naissance,

que tout ce qui nous arrive est une conséquence de notre vision intérieure,

que le jugement dernier se passe à chaque minute de notre quotidien,

que ce jugement se base sur notre choix dans l'instant à vivre l'unité ou la dualité,

que l'alchimie biologique est directement liée à l'intelligence de la nature et de l'univers,

qu'il est peut-être donné à l'homme de se tromper pour qu'il puisse exercer sa conscience cosmique…

Je pourrais encore développer, tant il y a de choses sur ce sujet à souligner. Pour l'heure je vais vous partager, ci-après, des points extraits de deux autres livres, points qui ont enrichi ma compréhension au point de me faire passer de la croyance à l'évidence.

Stephen Wollinsky

Pour le premier, le guide du débutant en psychologie quantiqueApproche de Stephen Wolinsky exposant et aidant à accéder au fait que "tout est la même substance". Cette même substance s'expérimente dans "l'état sans état". :

le jeu entre faux noyau et faux soi,

la conceptualisation de l'identification à ce que nous ne sommes pas,

notre vie suit la peur et passe par une dévalorisation compensée par l'orgueil,

la perte de ce que nous sommes vraiment.

Oui, cela va chauffer ou cela va “danser”. Accrochez-vous, la matière est “dense”, la vie pense pour nous, les nous qui dormons bien au chaud dans la panse de notre conditionnement, et qui pensons/pansons tant bien que mal des blessures dont nous avons oublié jusqu’à leur objet voire même non vécues.

“The Beginners Guide to Quantum Psychology” est une inspiration et un guide précis sur la route de la conscience de qui vous êtes réellement. Je salue ici son auteur.

Avant d’explorer en quoi ces données ont fait évoluer ma vie, je vais vous expliquer en quatre phrases à quoi sert la psychologie quantiqueApproche de Stephen Wolinsky exposant et aidant à accéder au fait que “tout est la même substance”. Cette même substance s’expérimente dans “l’état sans état”..

C’est une aide pour réaliser qui nous sommes vraiment en prenant en compte le fait que nous sommes “le tout” et le rien à la fois.

La meilleure façon de réaliser qui nous sommes, est de repérer ce que nous ne sommes pas et que nous croyons être.

Le mentor de Stephen s’appelait Nisargadatta Maharaj. Celui-ci déclarait :

“Si tu veux savoir qui tu es, tu dois savoir qui tu n’es pas.

Pour lâcher quelque chose, tu dois reconnaître ce que tu tiens (inconsciemment)”.

Leurs propos ont été d’une très grande richesse pour moi dans la compréhension de ma vie comme de la vie humaine. A cette lecture je relevai ces vérités :

1/ la sûreté dans l’éphémère.

Une chose est sûre, c’est que tout change, d’une façon ou d’une autre, aujourd’hui ou demain, et que nous pouvons être sûr… de rien.

Je réalisais que j’avais construit ma personnalité sur le trauma de la réalisation de ma pseudo-séparation, et je réalisais que ceci s’appliquait à tous.

Mais séparé de quoi ? De notre origine.

Ainsi je comprenais que nous venions au jour avec un arrière-goût de l’immensité qui compose l’être, et nous nous retrouvions dans un corps et un esprit. Ces deux pôles réagissent plus à l’avoir qu’à

l'être. Ainsi les je, tu, ils, nous, vous, ils, se reconnaissent, s'identifient et s'accrochent donc à cet avoir et oublient ainsi l'existence de leur être.

L'origine devient l'espace à éviter, et notre corps-esprit, l'espace à conquérir.

De cette dichotomie, cette dualité, s'ensuit obligatoirement un combat grandiose entre le soi et le moi, il s'en dégage deux expressions majeures :

la petite existence de l'identification, cette survie où nous nous accrochons à nos repérages mentaux (appelée petite mort)

la grande existence qui nous compose entièrement.

Pour s'en rendre compte, l'obligation d'une prise de conscience m'apparût sans appel car nous sommes enfermés dans ce que nous appelons en psychologie quantiqueApproche de Stephen Wolinsky exposant et aidant à accéder au fait que "tout est la même substance". Cette même substance s'expérimente dans "l'état sans état"., "le faux noyau". J'ai retrouvé ce concept dans le projet sens évoqué en décodage biologique, et je l'ai encore mieux compris dans ce que nomme Jean Bouchart d'Orval ou Eckhart Tolle notre conditionnement.

Non, le conditionnement n'est pas l'effet de notre éducation, à l'âge adulte nous avons le loisir de faire le tri dans cette éducation. Si nous ne le faisons pas, c'est que nous avons besoin de rester en lien avec nos parents et/ou notre généalogie. Pourquoi ? Parce que nous confondons notre origine… divine, je dirais (c'est le mot le plus reconnu pour cet espace non-temps) avec notre origine terrestre (nos parents). Il est pourtant écrit dans la Bible, un équivalent de : "si tu veux venir à moi, quitte tes parents", c'est-à-dire toute notre identification à ceux-ci. Dans le trouble du trauma de cette fausse séparation, nous allons expliquer celle-ci afin de calmer notre esprit. Dans la peur inconsciente de disparaître, vécue par tous à ce moment, nous allons construire des conclusions comme : "je suis néant" – "je suis indigne d'amour" – "je suis inadéquat", etc. Ces raisons fausses et douloureuses, mais moins douloureuses que le trauma lui-même, et donc atténuant celui-ci, vont être enfouies en nos abysses. Ceci s'appelle le faux noyau. Elles ne sont pas pour autant oubliées. Nous allons alors les compenser par un "faux soi" qui va chercher à contrebalancer le moteur en : "je dois être quelqu'un" – "Je dois me faire aimer" – "Je dois être dans le moule" – etc. Ainsi se monte notre conditionnement. Par là, j'ai réalisé combien j'utilisais ce faux soi pour me croire quelqu'un. C'était une course douloureuse sans fin qui débouchait sur plus que rien, le rien du rien, un gesticulateur immobile.

L'entendre est une chose, le dépasser en est une autre.

J'allais réaliser qu'il était impossible de soigner le faux noyau/faux soi, qu'il était simplement possible et salutaire de se rendre compte que j'étais bien autre chose.

2/ Le fait que notre identification à ce faux soi / faux noyau nous bloque dans un passé non passé et dans une peur de l'avenir.

La fausse idée de la séparation nous amène à nous construire sur le manque, ce qui nous amène à vivre dans la peur. Ainsi Krishna Murti déclarait que nous vivions à partir de la peur.

A travers le livre de Stephen, ceux de Castaneda, tout ceci, au cœur même de ma vie, m'apparut tellement vrai.

La psychologie énonce plusieurs principes, voici un de ceux-ci :

" Quand un besoin biologique n'est pas satisfait et qu'un désir psychologique se substitue à ce besoin biologique, cela résulte d'une action « obsession /compulsion – désir/réaction, mais non d'une satisfaction". Nous cherchons par tous les moyens, pendant une bonne partie de notre vie à assouvir un besoin non satisfait dans notre passé. Comment pourrions-nous le faire puisque ce besoin n'est plus. Mais voilà, parce que la non-satisfaction à ce besoin a raisonné en nous avec la peur de se perdre dans ce que nous percevons comme néfaste (notre origine), nous résistons et nous restons figés dans ce que nous percevons comme néant qui est justement notre nature universelle. Nous restons collés à mort, à l'identification de notre moi corps-esprit. Dans ce corps, s'alimente en nos cellules la mémoire du passé. Notre esprit retient la chaîne d'identification expliquant, recherchant et justifiant son existence. La peur est une dynamique qui nous pousse au devenir. Cela peut paraître utile !

Pourtant demandez-vous pourquoi nous courons de plus en plus, et demandez-vous : après quoi je cours réellement ?

Peut être avez-vous entendu ce concept : « nous avons plus peur de la lumière que des ténèbres ». Pourquoi ? Parce qu'en voulant maîtriser les ténèbres (nos expériences inconscientes refusées), nous nous identifions à elles et ne pouvons plus nous en passer, alors la lumière menace notre identité. C'est un phénomène que je constate souvent dans les séances que je propose : une fois qu'une personne commence à accepter de lâcher son identité, et ce d'une façon active et non mentale, une bataille se joue dans la biologie même, l'égo retient le processus d'illumination. C'est judicieux de le constater.

3/ Nous nous construisons sur une multitude d'identités qui ne correspondent en rien à notre véritable nature.

En croyant que ces identités nous portent, nous perdons la conscience d'être portés par l'univers lui-même. C'est pourtant un fait : quand j'ai lâché ces identifications j'ai réalisé combien je respirais dans l'univers.

4/ Nous cherchons la paix dans notre dimension émotionnelle alors qu'elle existe dans notre dimension de l'essence.

Il est expliqué dans ce livre les diverses dimensions dans lesquelles nous vivons : extérieures, de la pensée, de l'émotion, biologiques, de l'essence, du Je, du non-Je, des archétypes, du vide et de l'au-delà du vide.

Chaque dimension a ses propres lois. Ainsi dans la dimension de l'émotion s'activent des informations internes qui nous servent à répondre à des informations externes. Il existe essentiellement quatre émotions : la joie, la peur, la tristesse et la colère. Elles ont des variations comme craintes, énervement, attristement, rage… Celles-ci vont composer un nombre incalculable de vécu/ressenti.

Dans la dimension de l'essence s'activent des valeurs pures comme l'amour, la paix, la liberté. L'émotion est du feu, elle s'éteint comme elle se rallume à la moindre étincelle.

Le pur amour, la liberté, la plénitude sont des vécus stables, ils ne s'éteignent pas et n'ont pas besoin de s'enflammer. Ils nous guident vers le Je et le non-je.

Derrière tout cela, le vide porte le tout.

Tout ceci m'était tellement phénoménal que mon cerveau n'allait pas tout prendre sur le coup. J'essayais à l'époque, tant bien que mal, de survivre en travaillant presque jour et nuit pour me payer des études qui allaient soi-disant me sortir de ma condition. Eh oui, je confondais condition et conditionnement.

J'étais, en ce temps, habillé en jeans et veste décontractée, une casquette en laine tricotée par les mains de mon ex-femme. Oui je rêvais d'être un autre moi-même, tellement ce que je voyais de lui me faisait encore horreur.

L'être est pure joie, pur amour. Il vit en permanence dans la félicité présente de son existence.

La découverte suivante allait aussi être de taille.

Par la psychologie quantiqueApproche de Stephen Wolinsky exposant et aidant à accéder au fait que “tout est la même substance”. Cette même substance s’expérimente dans “l’état sans état”., ma réflexion et ma compréhension sur l’être s’étaient étoffées.

A travers le décodage biologique par quarante jours de formation chez Gérard Athias, j’allais réaliser combien nous nous formatons sur une histoire qui n’est même pas la nôtre.

C’est tellement colossal que cela nous “colle au sale”. Chez les “psycho-quantiqueux”, j’avais remarqué combien il était facile de rester bloqué sur l’être. Chez les “Bio-décodeux”, j’allais remarquer combien il était facile de rester bloqué sur son histoire passée. De l’assemblage des deux, je réalisais combien notre incarnation s’équilibre et se joue autour de ce que nous avons et ce que nous sommes.

Nous vivons dans une fausse conjugaison.

Ainsi les dires de Muktananda m’apparurent clairs :

“Dieu nous donne ce que nous avons toujours eu et que nous n’avons jamais voulu et il nous prend ce que nous n’avons jamais eu et que nous avons toujours souhaité”.

J’ai mis dix ans pour comprendre cette phrase et cinq ans pour réaliser sa félicité et son cadeau. Le livre de Jean Bouchart d’Orval : “Au cœur de l’instant” allait largement m’aider à cela.

Il n’y a pas si longtemps, dans ma pratique thérapeutique, je cherchais à aider à changer ou solutionner une problématique. J’avais bien lu dans le guide du débutant en psychologie quantiqueApproche de Stephen Wolinsky exposant et aidant à accéder au fait que “tout est la même substance”. Cette même substance s’expérimente dans “l’état sans état”. : “Avant de vouloir te séparer de quoi que ce soit tu dois d’abord vouloir l’avoir”. Mais je persistais dans cette manipulation.

Ce conseil est très utile puisqu’il m’a aidé à mieux saisir que quand je me bats pour ne plus avoir une information qui vit dans ma chair, si je veux mieux entendre de quoi elle est constituée, il est judicieux de l’accepter comme elle est sans vouloir la changer.

Ainsi Jean Bouchart d’Orval parle d’acceptation sans limite et d’exploration de ce que nous pouvons vivre au moment où nous le vivons. Ce livre a été un élément qui m’a fait basculer dans la joie de vivre et qui a assis ma pratique d’aide à la personne.

La joie porte tout.

Jean Bouchart d'Orval

Quand j'ai lu ces mots, ils ont fait tilt dans ma tête. Je réalisais combien derrière la peur, la tristesse comme la colère, il n'y avait que de la joie. C'est comme des poupées russes où la joie engloberait le reste. Ceci m'est apparu comme une évidence, et cette évidence m'a transporté de joie. Jusque-là, je pensais que la peur guidait la vie, donc la mienne. Dans un déclic j'ai compris que c'était en fait la joie et qu'elle était elle-même portée par l'amour. Tout, absolument tout est amour.

Vous en doutez ? Un exemple parmi tant d'autres : ce doute s'organise pourtant sur vos mauvaises expériences qui vous guident vers un scepticisme, ce sentiment est perméable à la douleur et vous ne voulez pas le ressentir. C'est donc une protection, n'est-ce pas une des formes de l'amour ?

Cette joie, cet amour sont perceptibles dans l'exploration et l'accueil de l'instant.

Vivre l'instant donne un pouvoir qu'aucune mainmise sociale ou humaine ne peut posséder. C'est le pouvoir de vivre et de réaliser que nous sommes la vie.

J'ai écrit dernièrement sur ce sujet dans mon article pour Yvon du blog copywriting : 5 clés pour sortir de la crise. Je vous invite à le lire en fin d'article.

J'aimerais simplement partager une réflexion dynamique. Le cerveau fonctionne sur le futur immédiat, son rôle : faire en sorte que nous soyons encore en vie la seconde suivante. Pour ce faire, et ce, dans le moment d'une situation expérimentée, il fait des rapports entre le passé, analogues à celle-ci, la façon de vivre présentement ce vécu, le futur qui peut en découler, le passé qui est en fonction de ce futur activé afin de nous mettre dans un comportement approprié qui est souvent, pour un bon nombre, fortement lié à un passé. Bien évidemment le calcul sur la ligne du temps peut se jouer dans un autre ordre.

Pour Athias, vouloir vivre dans le présent est une preuve d'une grave dépression.

En effet, le présent n'existe pas, il est extrêmement fugace et volatil.

Dans sa fleur, nous y cultivons l'éphémère.

Dans son observation ouverte, nous pouvons nous rendre compte de la félicité de la vie, ou si nous ne la percevons pas, de notre manière inconsciente de se couper d'elle.

Eckhart Tolle parle du pouvoir du temps présent. Je peux vous affirmer que ses dires sont bien réels.

De plus, si la joie fait place à la peur, si nous quittons la focalisation sur notre chaîne de conclusions qui compose notre conditionnement, alors s'ouvre en soi un espace non-temps au cœur de l'instant.

Alors, nous ne sommes plus dans un exercice de méditation mais dans son acte, nous ne sommes plus à la recherche de … nous sommes tout simplement. Alors peut apparaître le silence, le vide, l'espace infini, la paix, la sérénité, l'unité… toutes ces expressions sont une facette de la même expérience, de la même vérité. Le mental se calme, l'émotion se pose, le cœur s'ouvre, notre vie n'existe plus car nous sommes la vie, le passé n'existe plus car le futur n'a plus vraiment d'importance.

Alors nous goûtons le cœur de notre être véritable.

Le livre "Au cœur de l'instant" a été pour moi un support pour réaliser cela. Cette prise de conscience s'est aussi faite, pour moi, dans tout un cheminement. Il y a des personnes qui connaissent le même éveil comme cela, sans avoir eu ce que nous pourrions croire un chemin.

La vie fait ses choix.

Jean d'Orval parle de l'ébranlement originel. Dans ce non-temps, cette félicité, tout, absolument tout, chante. Là, j'y vois cet ébranlement où chaque seconde devient un émerveillement, un étonnement. Ainsi, dans la grande surface du silence ou du vide, se joue la danse de la vie qui apparaît justement à partir de cette surface. En comprenant cet ébranlement originel, j'ai réalisé que vouloir contrôler ou

maîtriser ce jeu ou “ce Je”, est une hérésie et aussi la meilleure façon d’effacer la joie à sa conscience. Pour moi, nous sommes la vie à partir du moment où nous la laissons être, là se passe la liberté et non pas dans le fait de pouvoir faire ce que nous voulons faire. Cette idée résulte dans la recherche égotique d’être libre, et l’égo dans son essence même ne l’est pas puisqu’il est bâti sur l’évitement d’un vécu passé.

Dans cet étonnement du « ce qu’il se passe », tout devient constatation et la seule chose qu’il y a alors à faire, c’est ce qu’il y a à faire dans l’instant sans équivoque.

Pour conclure, j’aime cette vie où il m’a semblé partir d’un tout qui me faisait me ressentir un rien, qui me fait arriver à un rien qui épouse le tout.

Le « poor lonesome cowboy » a cessé de chercher à se soigner ou à se changer, il s’applique chaque jour à laisser ouvert le robinet intérieur, afin que la source, comme sa nature le souhaite, puisse circuler librement en et autour de lui.

Pour finir :

L’histoire la plus drôle est celle que je vis.

L’histoire la plus triste est celle pour laquelle j’ai tout fait et tout essayé sans jamais y arriver.

La vie nous entraîne dans son labyrinthe où, comme dans les montagnes russes, le plaisir arrive lorsque nous lâchons prise. Aussi, “l’habit rien”, s’il-te plaît, entraîne-moi dans les découvertes extraordinaires du simple présent.

Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j’ai aimé cet article ! Il participe à l’événement inter-blogueurs “Les 3 livres qui ont changé ma vie” organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Chaque mois le site www.développementpersonnel.org dans son événement : la croisée des blogs dont voici le dessin :

3 livres qui ont changé ma façon de voir le monde : du livre dont vous êtes le héros à la remise en question de soi

Par **Franck Lefebvre** du blog **Papa Blogueur.**

*Cet article fait référence à l'évènement **"A la croisée des blogs"** de l'édition Juillet 2012 mise en place par Olivier Roland, sur l'idée initiale du site developpementpersonnel.org.*

***"A la croisée des blogs"** est un événement inter-blog dédié au développement personnel. Il est publié chaque mois et chaque nouvelle édition traite un nouveau thème. Il a la forme d'un article contenant des liens vers les articles d'autres blogs traitant le sujet.*

J'ai déjà participé il y a pas mal de temps à cet évènement, je l'ai même organisé une fois sur Papa Blogueur.

Ce mois-ci, le thème est « **Les 3 livres qui ont changé ma vie** ». Je lis beaucoup, mais essentiellement des livres de *« détente »*, j'entends par là des lectures de loisirs tels les des polars, d'héroïc fantasy, de science fiction, etc.

Comment ce genre de livres pourrait avoir changé ma vie ou tout au moins ma manière de penser ? Car on parle ici de développement personnel pas seulement d'un moment de pure envie de dévorer la version papier du dernier blockbuster sorti au cinéma comme « Hunger Games » *(j'attends le 3 avec impatience)* ;-D.

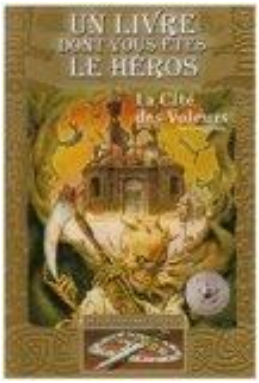
Voyons ensemble.

1/ Les livres dont vous êtes le héros : La Cité des Voleurs

- Ian Livingstone (Auteur)
- Ian McCaig (Illustrations)

Ce livre est la version de Jean-Yves du blog **http://www.potiondevie.fr**

- Janine Hérisson(Traduction)
- Henri Robillot (Traduction)



Défis fantastiques, Tome 4 : La Cité des Voleurs

Présentation succincte :

Zanbar Bone et ses Chiens de Lune, assoiffés de sang, sèment la Terreur sur la ville de Silverton. Les paisibles marchands de la cité ont besoin de Vous, l'aventurier intrépide, pour leur venir en aide. Votre mission vous conduira dans les rues sombres du Port-du-Sable-Noir où les créatures de la nuit guettent le voyageur imprudent…

L'édition présente à été remasterisée. J'ai encore en ma possession l'édition originale des années 80 française.

Pourquoi ce livre a changé ma vie ?

Avant je ne lisais pas ou peu.

A part les livres obligatoires pour en faire des fiches de lectures en classe, les pièces de théâtres ou les œuvres classiques tel le CID ou L'AVARE, etc. *Bref, rien de bien croustillant à se mettre sous la dent, sauf si on aime le genre.*

Lorsque j'ai découvert **les livres dont vous êtes le héros, c'est tout un monde d'aventure, de liberté, de jeu aussi qui s'ouvrait à moi.**

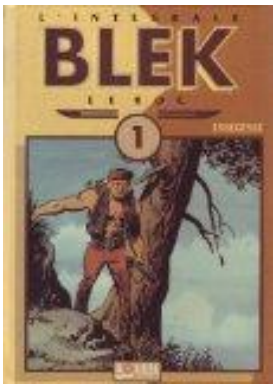
Les pages se succédèrent, les allez et retour ici et là pour tenter de terminer l'aventure sans mourir. Puis les autres livres achetés ou empruntés à la bibliothèque ou chez les copains qui découvraient, comme moi, **le monde du jeu de rôle !**

Depuis, je lis en moyenne 1 livre de 300 à 600 pages tous les 10 jours. Découvrant toujours de nouveaux auteurs, de nouvelles histoires, etc.

L'autre intérêt de lire, la façon de voir les choses et la manière d'écrire. **Lire permet aussi de savoir écrire**. Sans s'en rendre compte, ce sont des semi-remorques de vocabulaire, de grammaire et d'orthographe, d'expressions, de mots ou de sens littéraire nouveaux qui s'engrangent inconsciemment dans notre esprit… je ne regrette jamais de lire, même si parfois maintenant, avec les enfants je ne lis plus autant qu'avant.

2/ Blek le roc

- Essegesse (auteur original),
- Jean Frisano (couvertures),
- Carlo Cedroni et Nicola Del Principe (auteurs secondaires étrangers),
- Jean-Yves Mitton, André Amouriq et Ciro Tota (auteurs français).



Blek le roc, l'intégrale tome 1

Présentation succincte :

Blek le Roc est un trappeur breton / américain participant à la guerre d'indépendance des États-Unis contre les troupes anglaises. Il est accompagné dans ses aventures, entre autre, par le jeune Roddy…

Cette **série de BD**, tout d'abord éditée en noir et blanc dans la **revue Kiwi** en France, fut ensuite rééditée au format couleur le tout en revue au nom éponyme.

Passant d'un édition à l'autre, SOLEIL publia **les intégrales des aventures** de **Blek le Roc** jusqu'au tome 9.

Ce n'est pas un « livre » mais une « BD », mais comme il y a du texte dedans, je prends le partie de le mettre dans ma liste de livre qui ont changé ma vie.

Outre **les livres dont vous êtes le héros et autres fantas**y, adolescent, j'ai découvert la **bande dessinée** à travers **Blek le Roc** et autres publications du même genre en noir et blanc puis couleurs. J'en avais des piles entières dans ma chambre et je passais mes journées de vacances à les lire et relire. C'est autrement mieux que de jouer à la console *(enfin j'en avais pas non plus, ça n'existait pas)* ou de courir les rues à faire des bêtises…

Il y avait un magasin sur un coin de rue près de chez moi nommé *« Le petit bazar »*, on y trouvait pour 2 ou 3 francs quelques volumes reliés par une corde de cuisine ou sous plastique dans un coin. J'en étais un client régulier, sans oublier les braderies ou encore les bouquineries où je faisais des échanges avec mon père, troquant 3 BD pour 2 en échange.

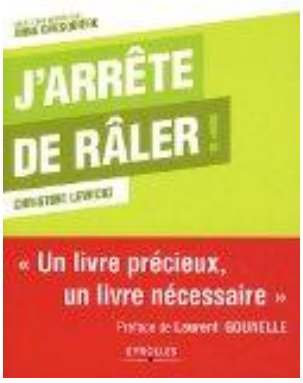
D'une part cela m'a permis de gérer mon argent de poche, très pauvre d'ailleurs, mais aussi, comme ci-dessus, de **m'intéresser à la lecture, à l'histoire aussi**, même romancée ;-D.

L'autre point positif qui me revient à l'esprit, c'est l'un des rares moments où **je passais du « bon temps » avec mon père**. Lisant lui aussi mes achats, enfin pas tous par manque de temps, ou m'accompagnant pour faire du toc de livres… *C'est ce genre de souvenirs que l'on garde de son enfance et qui fait chaud au cœur tout en souriant à tout ce temps rien qu'à soi, dans l'insouciance de l'enfance / adolescence.*

Ensuite, il a bien changé, je vous en ai déjà parlé, mes parents ayant fini par se séparer bien des années plus tard et pas en bons termes, loin de là !

3/ « J'arrête de râler » de Christine Lewicki

- Christine Lewicki (Auteur),
- Lili la baleine (Illustrations),
- Laurent Gounelle(Préface)



J'arrête de râler ! Un livre précieux, un livre nécessaire

Présentation succincte :

Une personne râle en moyenne 15 à 30 fois par jour… cela devient vite insupportable pour son entourage, c'est finalement tout aussi énervant pour soi-même : frustrant, agaçant, fatigant… Mais comment faire ? Christine Lewicki a fait le pari d'arrêter de râler pendant 21 jours consécutifs ! Elle vous propose de relever le défi et de tourner le dos à ces frustrations, ces énervements et cette fatigue que la râlerie engendre…

Autre registre, la remise en question de soi avec un défi de tous les jours « Arrêter de râler » !

J'ai déjà écris un article sur ce livre. Je l'ai lu en grande partie, puis j'ai du passer à autre chose, je l'ai oublié et cela s'en ai ressenti. **Je râle beaucoup, je cris beaucoup aussi. Question éducation avec les enfants c'est assez incompatible** car l'humeur s'en ressent et le pire, râler est contagieux, et lorsque les 2 parents s'y mettent, c'est l'enfer qui se déchainent pour aucune raison au départ *(ou presque, vous savez avec les enfants…) lol.*

Il y a peu, j'ai donc ressorti **« J'arrête de râler » de Christine Lewicki** avec en prime un carnet de note et un crayon. J'y écris les points principaux qui m'intéressent, les étapes à suivre une à la fois et hop, avec madame, on tente tous les deux de nous y plier.

Pourquoi étape par étape ? Parce que je mélange tout sinon. Pour évoluer, je pense qu'il faut déjà reconnaître ses défauts, les lister puis apprendre, via les méthodes décrites dans le livre, à agir autrement pour son propre bien mais aussi celui des autres. Une fois acquis un moyen technique, il suffit de passer au second, même si cela prend plus que les 21 jours prévus dans le livre.

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog ***Des Livres Pour Changer de Vie****. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien :* ***j'ai aimé cet article*** *!*

Trois livres pour grandir cet été

Par **Dr Véronique Baudoux** du blog **Impulsion positive**

Les vacances scolaires ont commencé, temps béni durant lequel le rythme quotidien peut enfin ralentir et où nous pouvons reprendre notre souffle et refaire nos forces.

Avez-vous déjà remarqué comme les enfants grandissent entre fin juin et début septembre ?

Moi, cela m'épate toujours lorsque je revois mes petits patients après les vacances !

Un peu comme les fleurs du jardin qui prennent de l'ampleur et s'épanouissent librement.

On dirait que ces deux mois sans école leur ont permis de consacrer leur énergie à leur croissance.

Et nous, les adultes, profitons-nous de cette pause estivale pour nourrir notre Être profond et lui permettre de grandir ?

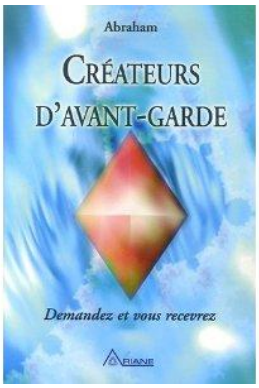
Pour ma part, lorsque vient le temps de boucler ma valise, je veille à y mettre quelques bons livres (euh, désolée pour le poids : c'est décidé, cette année, je teste la tablette Kindle)…

Et je sais que la femme qui prendra la route du retour ne sera pas tout-à-fait la même que celle qui se prépare à partir.

Si vous aussi, cet été, vous avez envie d'ajouter quelques pierres précieuses à votre trésor intérieur, voici trois livres qui ont beaucoup contribué à ma propre transformation…

1) « Créateurs d'avant-garde. »

Auteurs : Ester et Jerry Hicks



Début juillet 2008, me voici sur le site d'Amazon à consulter leur catalogue en ligne, cherchant quelles nouvelles portes j'allais bien pouvoir ouvrir durant les vacances.

La loi de l'attraction était un concept dont je connaissais l'existence d'une manière intellectuelle mais qui ne faisait pas encore partie intégrante de moi-même.

Bien entendu, je l'utilisais déjà de manière spontanée pour de petites choses (3 places de parking devant la porte du Delhaize un 24 décembre à 17h : une demandée par moi et une demandée par chacun de mes enfants, de la neige lors de vacances à la montagne et du soleil pour les week-ends à la mer, quelques amendes de roulage évitées, des réponses positives à diverses petites demandes…

Et si j'avais constaté que tout cela fonctionnait très bien, j'étais cependant interpelée par le fait que, pour les choses plus importantes, pour tout ce qui me tenait vraiment à coeur, l'efficacité du processus était nettement moins garantie.

Tant que cela restait une sorte de jeu, les petits miracles s'opéraient avec une facilité étonnante et nous nous sommes beaucoup amusés, mes enfants et moi, à utiliser notre baguette magique imaginaire au quotidien et à nous raconter nos petites victoires…

Par contre, plus l'enjeu grandissait (et donc, moins j'étais dans le jeu), plus les obstacles se multipliaient…

Il m'était difficile de comprendre pourquoi l'Univers semblait plus enclin à s'occuper de mes petites demandes futiles que de mes grands projets de vie…

Le ciel est-il une immense cour de récréation dans laquelle on préfère jouer que de se consacrer aux choses essentielles ?

Ou la loi de l'attraction n'est-elle pas si puissante que cela ?

Ou alors l'énergie de » jeu » en était-elle une composante importante, contrairement à ce que l'on m'avait appris à l'école ?

C'est dans ce livre-ci que j'ai (enfin) trouvé la réponse à ces questions, la clé qui me manquait…

Et cela dès les toutes premières pages :

« Vous êtes venus vous incarner dans cette réalité spatio-temporelle en ayant pour but de créer dans la joie »

La notion de « joie » est très proche de celle de « jeu »…

La Vie n'est donc peut-être pas comme une école très sérieuse qui nous apporte ses leçons dans la souffrance…

J'ai poursuivi ma réflexion de la manière suivante :

La loi de l'attraction fonctionne très bien pour les petites choses, lorsque je suis dans l'énergie du jeu mais nettement moins bien pour les choses importantes, lorsque l'enjeu est tel que je quitte l'énergie du jeu, lorsque je ne suis plus dans l'amusement, dans la joie…

Mes émotions auraient-elles donc alors plus d'importance que mes pensées ?

« La raison pour laquelle vous n'avez pas encore obtenu ce que vous désirez, c'est que vous vous maintenez dans un état vibratoire incompatible avec la vibration correspondant à votre désir »

Bingo ! J'ai enfin pigé !

Quand ce sont de petites choses sans importance à mes yeux, je joue, je me sens joyeuse et je crée donc ce qui correspond à cette vibration de joie.

Quand l'enjeu est grand, je suis inquiète, je suis dans la vibration du manque et je crée donc ce qui correspond à cette vibration : encore plus du manque : l'absence de ce que je désire.

Tout au long des 313 pages de ce livre, j'ai ainsi pu dépasser la compréhension intellectuelle de la théorie de la loi de l'attraction : j'ai appris à intégrer en moi l'état d'Être qui me permet de véritablement créer ma vie !

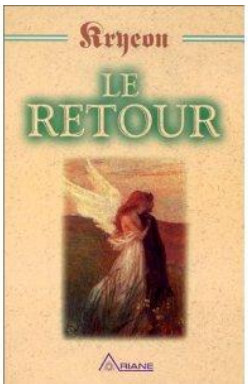
En quoi ce livre a-t-il changé ma vie ?

Je dirais qu'au-delà des principes de la Loi de l'Attraction qui a elle-même véritablement transformé ma vie en profondeur, ce livre-ci, tout particulièrement, m'a amenée à dépasser la croyance tellement répandue que la souffrance est le prix à payer pour avancer sur le chemin de l'évolution personnelle.

Depuis cette lecture, la joie fait intégralement partie de ma vie quotidienne et je constate tous les jours à quel point il est possible d'avancer encore plus rapidement grâce à cette énergie de joie.

2) « Le Retour »

Auteur : Kryeon



Celui-ci, c'est un de mes coups de foudre de l'été 2000…

Ecrit sous la forme d'un roman initiatique, j'ai eu tant de plaisir à le lire qu'à peine arrivée à la dernière page, j'ai eu envie de le relire immédiatement.

Pour me ré-imprégner de sa poésie et mieux en comprendre la symbolique profonde

Il commence par une dédicace merveilleuse :

« A tous ceux et celles qui savent que l'être humain a le pouvoir de changer sa vie et que les apparences sont parfois trompeuses ! »

L'histoire raconte le voyage d'un homme qui, ayant subi une agression, se retrouve dans un milieu totalement inconnu où il est accueilli par un Être qui ressemble à un ange.

Lorsque l'ange lui demande « Que veux-tu vraiment ? », il répond : » Je veux rentrer chez moi ! J'en ai assez de cette vie d'être humain. Je veux être aimé et côtoyer l'amour. Je veux ressentir la paix dans mon existence. Je veux me sentir libéré et connaître le sens de ma vie «

Par cette intention de retrouver sa véritable demeure spirituelle, il démarre un périple qui lui fera traverser sept maisons colorées, chacune représentant une étape essentielle dans sa transformation intérieure.

Ses questionnements ressemblent aux nôtres…

Ses aspirations profondes sont celles qui nous habitent tous…

Et les découvertes qu'il fait durant son voyage sont autant de pistes pour notre propre vie, pour notre propre transformation !

Commandez-le, emportez-le dans vos valises, lisez-le, relisez-le… (Cela me donne d'ailleurs l'envie de le prendre avec moi cet été)

Et, à la rentrée, venez raconter ici ce qu'il vous aura inspiré !

En quoi ce livre a-t-il changé ma vie ?

Depuis mon enfance, je suis habitée par l'intime conviction que nous sommes plus que notre un corps physique et que le monde qui nous entoure est, lui aussi, bien plus riche qu'uniquement ce que nous pouvons voir, toucher, prouver..

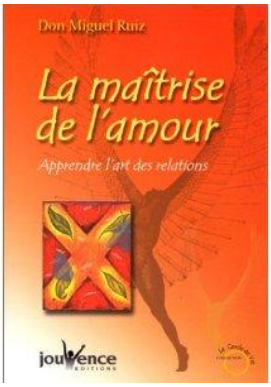
Ce livre a confirmé cette intuition dont j'étais porteuse mais dont je m'étais éloignée lors de mes études de médecine, baignant durant toutes ces années dans un univers où la rationalité est presque devenue une religion fanatique.

En lisant « Le Retour », j'ai eu la sensation, moi aussi, tout comme le héros de l'histoire, de revenir chez moi : dans un monde où l'être humain est bien plus qu'un ensemble d'organes et de fonctions mécaniques…

Il m'a donc permis de renouer le contact avec cette partie enfantine de moi-même, capable de croire en la magie de la Vie…

3) « La maîtrise de l'amour »

Auteur : Don Miguel Ruiz



Don Miguel Ruiz, c'est l'auteur des Quatre accords toltèques que vous connaissez peut-être.

Ce livre-ci, moins connu, est également une pure merveille dans laquelle la plus haute vision spirituelle de l'amour côtoie le bon sens quotidien dont nous nous éloignons trop souvent lorsque nous abordons la thématique du couple.

Les exemples et les images proposées permettent une compréhension tellement claire que l'on en arrive à se demander comment on a bien pu s'embrouiller auparavant en croyant que l'amour est compliqué.

Ne faisant ni l'éloge du sacrifice, ni celui de l'égoïsme, il montre une voie dans laquelle l'amour de l'autre passe par l'amour de soi et vice-versa.

J'y ai également retrouvé une notion qui est particulièrement chère à mon cœur :

« Il n'y a que deux énergies : l'amour ou la peur »

Si nous sommes dans la peur, nous ne pouvons pas être dans l'amour !

Cela paraît évident et pourtant…

Nombreux sont ceux qui confondent ces deux énergies, croyant d'autant plus aimer qu'ils ont peur de perdre l'autre…

Nombreux aussi sont ceux qui, se désolant de l'absence de l'amour dans leur vie, ne voient pas que c'est leur propre peur qui fait obstacle : peur de souffrir, peur de faire confiance, peur d'être envahi, peur des changements…

Cet antagonisme entre la peur et l'amour ne concerne d'ailleurs pas uniquement les relations amoureuses et nous devons nous poser la question de savoir si l'amour que nous portons à nos enfants n'est pas un frein qui limite leurs potentialités lorsque nous avons peur pour eux…

Et lorsque nous avons peur que certains traits de leur personnalité ne les empêchent de réussir leur vie, lorsque nous voulons transformer ces traits de caractère, plutôt que de les aimer, ne sommes-nous pas plutôt occupés à leur inculquer un sentiment d'insuffisance ?

Ayons la vigilance constante d'identifier en nous si nous sommes dans l'amour OU dans la peur…

Pour que l'amour que nous donnons puisse vraiment faire une différence dans la vie de ceux que nous aimons.

En quoi ce livre a-t-il changé ma vie ?

J'avais déjà découvert ce principe de l'opposition entre l'énergie de l'amour et l'énergie de la peur dans d'autres livres mais celui-ci m'a permis de l'intégrer véritablement en moi (Est-ce dû au livre lui-même ou au fait que j'étais prête pour que le déclic se fasse, je l'ignore…), mais depuis cette lecture, je constate que le réflexe est devenu automatique… Dans chaque situation de chaque type de relation (professionnelle, familiale, amicale ou de couple), la question naît immédiatement dans ma tête : « Suis-je dans l'amour ou suis-je dans la peur ? »

Et cette question transforme TOUT !

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

La boucle est bouclée – Les 3 livres qui ont changé ma vie

Par **Johana Hardenberg** du blog **Ecosol Online**.

Il y a deux ans, j'ai trouvé un nouvel emploi – probablement le dernier emploi de ma vie, parce que j'aurai 65 dans d'ici cinq ans. Et par hasard, il ressemble exactement à mon premier emploi, il y a plus de 30 ans. La boucle est bouclée. Et pourtant, tout a changé durant ces 30 années. Parce que moi j'ai changé. Grâce à des rencontres, des pertes, des essais, des découvertes et aussi, grâce à la lecture. Les trois livres suivants n'ont rien en commun – si ce n'est qu'ils ont changé ma vie. Chacun d'une manière unique et différente.

Le premier livre:

Le premier livre est un roman de l'auteur néerlandais Willem Frederik Hermans. La traduction française est parue en 2009 et est intitulée **« Ne plus jamais dormir ».** Mais la version originale a été publiée en 1966, et je l'ai lue à l'âge de 19 ans – une période de grande espérance pour tout le monde.

L'histoire est simple et morose: un jeune géologue part en expédition en Norvège pour vérifier la théorie selon laquelle certaines caractéristiques du paysage sont le produit d'impacts de météorites. Mais la mission scientifique tourne au désastre: les photos nécessaires restent introuvables, le héros se perd, un membre de l'expédition meurt, et il ne trouve aucune preuve pour étayer l'hypothèse concernant l'impact des météorites. Il revient frustré et désolé de son échec. Mais son professeur est très enthousiaste: il croit que le progrès scientifique n'est possible que par la réfutation des thèses et la négation des théories.

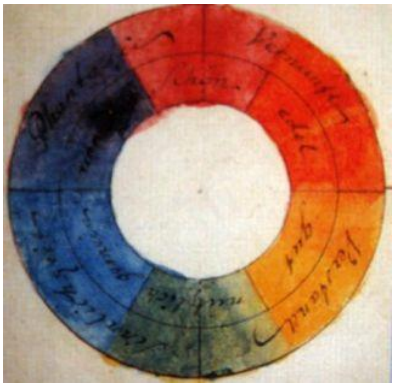
Ce que ce livre m'a appris, c'est que ce qui importe, ce n'est pas le succès ou l'échec. Ce qui importe, c'est l'expédition, le voyage, la recherche, l'essai. Et découvrir qu'une théorie ne s'avère pas être vraie est néanmoins une découverte.

Le deuxième livre:

Le second livre est un recueil d'histoire et d'art des indiens d'Amérique du Nord (appelés aujourd'hui **« Américains autochtones »**). C'était un cadeau d'un ami cher, qui croyait que ce livre concordait très bien avec mes idées. Et il avait grandement raison.

C'était ma première rencontre avec le monde indien, mais certainement pas la dernière. J'y ai découvert tant d'idées et de convictions plaisantes, que j'ai continué à lire des livres sur ce sujet et j'ai fait la connaissance d'une culture et d'un savoir-vivre que j'ai mêlé de plus en plus à ma propre vie. Vivre en harmonie avec le monde qui nous entoure, avec la nature et la société, respecter la planète et tous ceux qui l'habitent. Savourer la vie attentivement et s'en réjouir, rester « zen » et content, peu importe ce qui vous arrive. Quand on fait tout cela – bien que je n'arrive pas à pratiquer cette théorie tous les jours – la vie est simple, tranquille et belle.

Le troisième livre:



Le troisième livre, intitulé **« The complete guide to colour »** m'a emmené vers une exploration d'un monde magique. Qu'est ce que la couleur? Comment se manifeste-t-elle, quel est son impact et quelle est son importance? Comment la nature créé-t-elle ses couleurs et pourquoi persistons-nous à essayer de les imiter? Ce livre m'a appris la tranquillité, à prendre le temps de regarder la beauté du monde, mais aussi la force de créer mon propre monde. D'une part, il m'a montré la joie d'étudier toutes les couleurs du ciel – qui est rarement vraiment bleu, mais souvent teinté de violet, de vert, de

rose et d'orange. Je peux m'étonner de l'énorme variété de nuances de vert dans un parc ou regarder la mer changer de couleur durant une après-midi en automne. D'autre part, cela me procure l'énergie et l'ambition pour commencer un projet de longue durée: créer une peinture, assemblée de 99 tableaux, qui contiennent plus de 3000 couleurs, toutes faites avec les trois couleurs primaires, du noir et du blanc – parce que la théorie dit qu'on peut créer toutes les teintes et nuances de notre spectre visible avec ces couleurs.

Je ne sais pas si j'y arriverai. Je ne sais pas s'il est possible de réussir une telle peinture. Mais ça n'a aucune importance. L'important, c'est la recherche, l'essai, et non pas le résultat. Découvrir que la théorie ne s'avère pas applicable en pratique resterait néanmoins une découverte.

Et voilà, encore une fois, la boucle est bouclée !

- W.F. Hermans : Ne plus jamais dormir ; traduit du Néerlandais par Daniel Cunin. Paris, Gallimard, 2009.
- The telling of the world, native American stories and art ; ed. by W.S. Penn. New York, Stewart, Tabori& Chang, 1996.
- Tom Fraser & Adam Banks : The complete guide to colour. The IlexPress, 2004.

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Carrière professionnelle : 3 livres pour passer à la vitesse supérieure

Par **Catherine Perrin** du blog **Finance Technique**.

Lire pour se former

Êtes-vous à l'aise avec ces compétences indispensables à votre **carrière professionnelle** ?

• Adaptabilité au changement

• Relation aux autres

• Visibilité au sein de votre entreprise

Je suis comme vous, j'ai passé des années à être un as de la technique et à penser que la logique suffisait pour convaincre. En réalité, nous avons bien d'autres atouts. Voici trois livres pour vous apprendre à développer ces compétences sans lesquelles votre travail ne sera ni reconnu, ni récompensé.

Le manager durable – Eric Albert

"Contrairement au développement, le manager n'est pas durable. C'est un métier, comme celui de mannequin ou de footballeur, où il ne fait pas bon vieillir".

Les pièges dans lesquels nous tombons

Le succès

Plus nous réussissons et plus nous pensons que nous n'avons rien à changer.

Changer nous expose à être moins performant, au moins pour un temps, ce qui va à l'encontre du succès recherché dans notre évolution professionnelle.

L'obligation de savoir

Nous devons savoir faire ce qu'on nous demande. Et à force de le dire, nous finissons par le croire et nous ne voyons plus la nécessité de continuer à apprendre.

L'action

Nous sommes programmés pour agir, pas pour réfléchir ni observer les personnes qui nous entourent et les enjeux relationnels.

Ce que vous allez apprendre

• Quelle est la différence entre compétences et comportements.

• Quels sont les huit comportements capitaux pour votre carrière professionnelle et comment les mettre en œuvre :

• Evoluer

• Observer

• Hiérarchiser

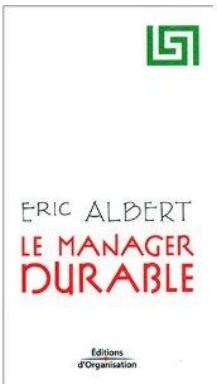
• Influencer

• Accompagner

• Partager

• Négocier

• Prendre du recul



Ces comportements sont indispensables pour devenir manager. Et pour passer de manager à leader, de quelles compétences avez-vous besoin ?

Les nouveaux défis du leadersip – Richard Boyatzis, Annie McKee, Daniel Goleman

"L'activité émotionnelle du leader est primitive, c'est-à-dire qu'elle vient en premier, dans les deux sens du terme : c'est à la fois l'acte fondamental et l'acte le plus important du leadership*."

Le piège dans lequel nous tombons

Nous savons que le leadership est essentiel à notre carrière professionnelle, mais nous pensons qu'on naît leader, ou pas. Et comme nous pensons que le leadership ne s'apprend pas et ne se transmet pas, nous ne faisons pas d'effort particulier.

Ce que vous allez apprendre

Les composantes de l'intelligence émotionnelle

• La conscience de soi

• La maîtrise de soi

• La conscience sociale

• La gestion des relations

Les différents types de leader

Quel type de leader êtes-vous ?

• Visionnaire (visionary*): il mobilise son équipe autour d'une vision.

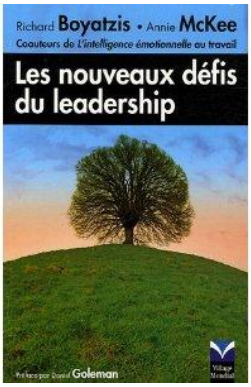
• Coach (coaching*) : il cherche à développer son équipe.

• Mobilisateur (affiliative*) : il cherche une harmonie au sein de ses équipes.

• Démocratique (democratic*) : il recherche le consensus au sein de ses équipes.

• Elitiste (pacesetting*) : il fixe des objectifs élevés.

• Autoritaire (commanding*) : il entend que ses ordres soient suivis.


Richard Boyatzis • Annie McKee
Coauteurs de L'intelligence émotionnelle au travail
Les nouveaux défis du leadership
Goleman

Maintenant que vous savez que vous pouvez être un leader, il vous reste à le faire savoir et à activer votre réseau.

** Le texte sur le livre "Les nouveaux défis du leadership" a été rédigé à partir de la version anglaise : Primal leadership.*

The Introvert's Guide to Success in Business and leadership – Lisa petrilli

Il n'existe malheureusement pas de version en français de ce livre, qui est disponible sur Kindle ou en format pdf sur le site de l'auteur.

"Nous avons le pouvoir de changer le monde avec nos idées et nous pouvons changer la vie des autres grâce à notre leadership tranquille et à un soutien indéfectible".

Le piège dans lequel nous tombons

Nous détestons l'idée même de réseautage et toutes les excuses sont bonnes pour l'éviter.

Ce que vous allez apprendre

Ce que signifie être introverti

L'introversion n'a rien à voir avec la timidité. Les introvertis trouvent leur énergie en eux-mêmes, au contraire des extravertis qui tirent leur énergie de leur relation aux autres.

Comment en tirer parti

Vous pouvez tirer parti du fait d'être introverti :

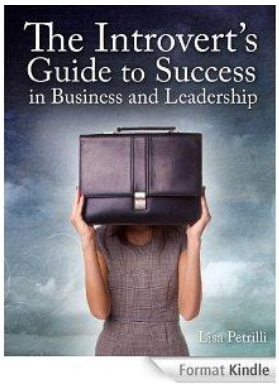
• En partant du principe que vous faites du réseau pour aider les autres.

• En demandant aux personnes que vous voulez rencontrer de prendre un café avec vous.

• En prenant en compte le besoin des introvertis de votre équipe de réfléchir seuls.

• En valorisant vos idées, même si vous les avez eues, en réfléchissant seul, après la réunion.

• En utilisant à bon escient vos activités professionnelles pour vous donner une visibilité.



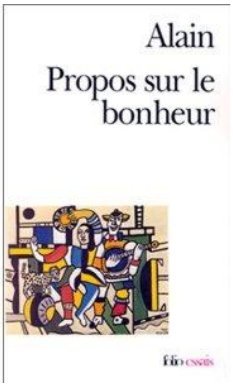
Après avoir lu ces trois livres, vous saurez quels atouts méconnus vous permettront d'accélérer votre évolution professionnelle.

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Les liens vers Amazon sont sponsorisés : si vous achetez ce livre ou cet outil, je touche une commission, ceci étant dit, je ne recommande que des livres que j'ai lus personnellement ou des outils que j'utilise personnellement. *Catherine*

Avide de livres ? En voici 3 qui pourraient vous sauver la vie (si nécessaire…)

Par **Edith Soonckindt** du blog **Soonckindt**.



Ils remontent tous à deux périodes particulièrement difficiles de mon existence, entre deux pays, deux continents, deux vies. Ce sont des livres phares, qui m'ont tenu la tête hors de l'eau ou m'ont aidée à prendre une décision sinon impossible à prendre.

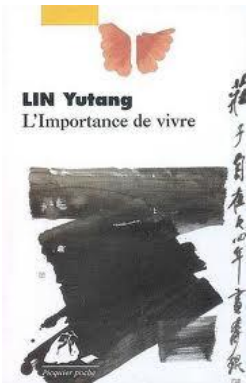
Le premier, *Propos sur le Bonheur*, du philosophe Alain, avait d'abord été une découverte adolescente piochée dans la bibliothèque familiale, une sorte de vade mecum du bonheur tranquille, avec des petites phrases simples mais prégnantes, renvoyant chacune à ces fragments de plaisirs divers que l'on peut grappiller ici et là (un ancêtre de *La Première gorgée de bière*, en quelque sorte) et qui en fin de compte forment ce que l'on peut tenter de nommer « le bonheur »…

Ces recettes pratiques **et** philosophiques m'avaient enchantée quand j'étais adolescente.

Elles m'ont carrément fait remonter la pente quand, jeune adulte, je suis rentrée de Californie traumatisée par les tremblements de terres et les tueurs en série, le tout couronné par la mort de mon grand-père.

J'étais dans un sale état.

Les « recettes » d'Alain ont alors été un baume qui a délicatement aidé à cicatriser les plaies…



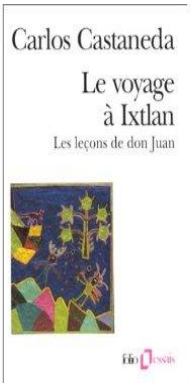
Le second, *L'importance de vivre* de Yutang Lin, m'a carrément **sauvé la vie** lors d'une énorme dépression aux origines nébuleuses lorsque j'habitais en Angleterre.

Je l'avais trouvé « par hasard » – en anglais, donc – dans la bibliothèque des deux charmantes musiciennes professionnelles chez qui j'habitais et je le leur ai « emprunté »…

Le 12 décembre 1983, j'allais encore très bien. A partir du 13 décembre 1983 18 heures mes journées ont été jalonnées de pulsions suicidaires aussi nombreuses qu'impérieuses, que j'ai tenté vainement de juguler à coups d'homéopathie et d'acupuncture, hélas bien insuffisantes.

Et c'est là que ce livre est entré en scène – son titre parle tout seul – me ramenant chaque jour à la vie et à l'importance **d'être là**, et d'y participer pleinement. J'y ai trouvé une philosophie de vie simple (mais pas simpliste) et y ai surtout puisé une force psychique qui m'ont aidée à tenir bon jusqu'à ce que les anti-dépresseurs prennent le relais. *Car le banquet de la vie est devant nous et la seule question qui se pose est celle de notre appétit…*

Sans ce livre, je pense sincèrement que je n'aurais pas eu la force de continuer à lutter contre des pulsions aussi morbides qu'insoutenables. Ce livre est toujours avec moi aujourd'hui, j'ai « oublié » de le rendre, le gardant comme un talisman au fil de mes nombreux déménagements…

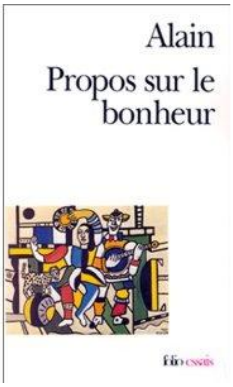


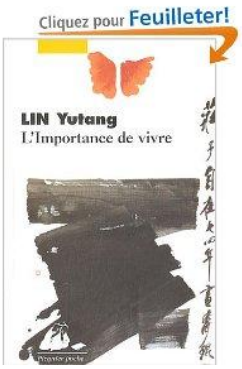
Le troisième, *Le Voyage à Ixtlan* de Carlos Castaneda, m'avait été recommandé par le fils d'une grande amie dans un pub de Manchester où je m'interrogeais sur la suite à donner à ma vie après Etats-Unis et Angleterre… La lecture de ce « manuel du parfait guerrier, ou sorcier » – on peut le résumer ainsi – a été une véritable **secousse électrique** me faisant prendre intimement conscience de la finitude de l'existence – avec la mort toujours sur votre épaule gauche qui attend son heure – et donc de **l'urgence** qu'il y avait à **vivre ses rêves** sur-le-champ sans se perdre dans les peurs, les doutes ou les hésitations.

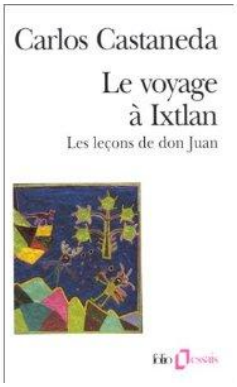
C'est grâce à cette lecture que j'ai pu quitter l'Angleterre (que j'adorais, mais où j'aurais végété), vivre un mois sur l'Aubrac dans une cabane sans eau ni électricité, m'installer ensuite à Nice quelques années, reprendre l'avion, pour finir par repartir vers les brumes nordiques (Pays-Bas puis Belgique).

C'est un livre que j'ai souvent recommandé, ou offert, et que je relis encore en trouvant toujours de la « substance » à glaner dans ces leçons de vie d'un vieux sorcier…

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs « Les 3 livres qui ont changé ma vie » organisé par le blog ***Des Livres Pour Changer de Vie****. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien :* ***j'ai aimé cet article*** *!*







Les 3 livres qui m'ont aidée à changer de vie

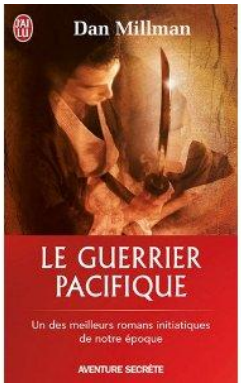
Par **Stéphanie** du blog Terre de Liberté**.**

Cet article participe ***à la croisée des blogs*** *de ce mois sur le thème "****Les 3 livres qui ont changé ma vie****".*

Le croisement entre **santé, spiritualité et développement personnel** est un domaine qui m'a toujours passionnée. Dans cet article je vous livre mes 3 bibles sur le sujet. Il se trouve que ces 3 livres sont effectivement au croisement des 3 thèmes : santé, spiritualité et développement personnel.

Du plus accessible au plus ardu, du plus concret au plus abstrait, le premier est un point d'entrée sur cette Terre de Liberté merveilleuse, et tous **les 3 sont d'une richesse qui saura vous combler pendant de longues années à venir**.

1er livre : LE GUERRIER PACIFIQUE – Dan Millman



Ce livre est un roman de développement personnel dans lequel un étudiant gymnaste américain futur champion du monde de gym au trampoline (histoire vraie) **rencontre son mentor de vie une nuit sur le campus de l'université**, dans une station service.

Tout le livre est dédié à l'apprentissage de Dan et ses progrès avec l'enseignement de son mentor, **Socrate**. Ce roman est tellement passionnant qu'en lisant les conversations de Dan et Socrate le soir, on se sent presque avec eux dans la pièce.

Le guerrier pacifique est à la fois drôle, intéressant, instructif, juste et visionnaire.

On accède par l'enseignement de Socrate à une hygiène de vie et une façon d'être qu'ont une grande partie des mentors de ce monde. Ce livre fait partie des guides de vie indispensables.

Il dévoile entre autres :

- certaines façons de **bien se nourrir** pour une longue vie en grande santé, d'ailleurs je raffole des menus spéciaux de Socrate, je mange souvent les mêmes chez moi,
- comment **aborder l'exercice physique**,
- comment gérer ses émotions,
- comment prendre de la hauteur et **trouver sa mission**
- offre des façons d'être qui, si tout le monde les adoptait, rendraient les gens méconnaissables en positif
- apprend à **faire des affaires** pour qui sait décoder les messages fournis par l'auteur
- comment agir et non réagir en permanence
- comment **devenir le véritable acteur de notre vie**

Ce que le guerrier pacifique a change dans ma vie

C'est bien simple, ce roman m'a sauvé la vie.

Quand je l'ai acheté, je l'ai lu environ 7 ou 8 fois, sans savoir pourquoi. Je l'adorais, tout simplement.

Mon parcours avait quelques similitudes avec celui de Dan et j'avais rencontré moi aussi des mentors très puissants.

J'ai donc décortiqué le livre plusieurs fois pour en tirer la substance au niveau développement personnel et je me suis attachée à l'histoire d'une façon totale.

Jusqu'au jour où …

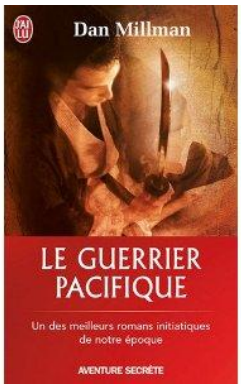
Il m'est arrivé un accident du dos (enfin je devrais dire « je me suis provoqué un accident du dos ») qui, je le croyais, aurait pu gâcher toute ma vie. Or c'est exactement l'histoire du livre. Dan aussi, dans son parcours, subit un accident qui aurait pu gâcher sa carrière entière et il explique le chemin qu'il prend pour se relever de cette terrible épreuve.

Je lisais donc ce livre par intuition en prévention de l'accident que j'étais inconsciemment en train de préparer à petit feu.

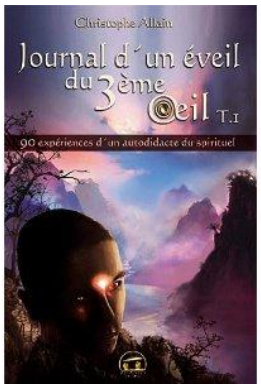
Cela paraît incroyable et pourtant c'est vrai !

Suite à mon accident, j'ai utilisé le plus possible ce que j'avais compris du « Guerrier Pacifique » et tous les conseils de santé prodigués pour me remettre sur pied, en plus de mes propres expériences et recherches sur l'état de forme. Et aujourd'hui, je suis en pleine forme, inutile de vous dire que je ne rate pas une occasion de transmettre aux autres tout ce qui peut leur rendre service en matière de santé, bien-être et hygiène de vie !

Acheter ce livre sur Amazon :



2ème Livre : Journal d'un éveil du troisième œil – Christophe Allain



Tout comme le précédent, le livre roman tiré de faits réels « Journal d'un éveil du troisième œil » a été un des livres les plus importants de ma vie, et vous allez comprendre pourquoi tout de suite.

Le « Journal d'un éveil du troisième œil » parle de choses invisibles, de méditation, et surtout de ses applications et concrétisations dans notre vie de tous les jours.

Ce livre fait partie de ceux qui font entrer le merveilleux dans votre vie. Les mots sont forts, le sens va au delà des mots.

Lisez-le au calme et sans être dérangé, vous aurez un avant goût physique, un réel ressenti de ce dont parle l'auteur.

Dans ce livre génial, l'auteur, un informaticien, raconte TOUTES ses expériences en matière de spiritualité, c'est un chercheur chevronné dans ce domaine. **Il dévoile :**

- comment il fait pour méditer (le meilleur est à la fin du 2ème tome)
- comment il vit et donne du sens à ses expériences
- comment il canalise
- comment prendre du recul, et cela s'applique à tout : aux énergies, à la santé, aux affaires, à l'argent, etc…

Comment ce livre a changé ma vie de fond en comble

Depuis 10 ans, je médite dans mon coin et à ma façon mais il y a 3 ans, j'ai fait un stage de méditation intensif et suite à ce stage, j'ai continué la méditation en dépassant les « doses prescrites » comme on dit. Autant vous dire que j'étais hyper activée en permanence. **Méditez quelques heures en et vous comprendrez**, le mental s'excite très facilement, et d'innombrables pensées accourent alors à la surface, du moins au début …

A cause de cela, j'étais dans les ennuis jusqu'au cou énergétiquement et surtout je ne comprenais rien à ce qui m'arrivait !

Vous savez, quand on a de la fièvre ou un rhume, on ne se sent pas bien n'est-ce pas ? Et bien quand l'énergie circule mal dans le corps, on ne se sent pas bien non plus, c'est d'un autre ordre, mais c'est pareil, on est vite hors service.

J'étais donc dans un marasme difficile quand, un jour où je cherchais une réponse dans les rayons de la librairie, comme à mon habitude, je tombe nez à nez avec ce livre. **Cela m'a fait tilt tout de suite**. J'ai bondi dessus, ai filé à la caisse, suis rentrée chez moi en quatrième vitesse, et me suis jetée sur le livre.

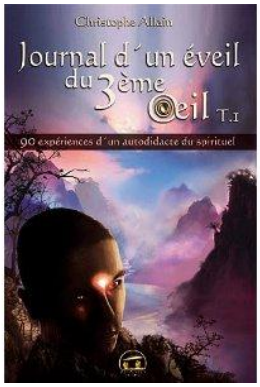
Et là, oh miracle, j'ai trouvé des réponses aux questions que je me posais depuis des mois, je commençais à comprendre ce qui se produisait et surtout, à voir que bien d'autres personnes avaient déjà vécu cela avant moi…

En outre, l'auteur Christophe Allain alimentait un blog qui s'appelle évolution spirituelle et où il donnait ses coordonnées. Je l'ai donc contacté pour obtenir **LE contact** qui convenait pour mon cas de figure.

Ce fameux contact m'a évité bien des déboires lorsque je suis partie au Bénin (le berceau du Vaudou, et je peux vous dire que là bas, personne ne rigole avec le Vaudou) pour m'occuper d'un enregistrement d'album d'un artiste Béninois.

Le « Journal d'un éveil du 3ème œil » a transformé ma vision des choses, qui s'est élargie, et ce livre changera la vie de n'importe qui le lira, car c'est une œuvre faite pour cela. **Il agit, si vous y êtes ouvert.**

Acheter ce livre sur Amazon :



3ème livre : Vous êtes des dieux – Omraam Mikhaël Aïvanhov

Dans cet ouvrage passionnant, extraits de discours du maître, Omraam Mikhaël Aïvanhov nous dévoile des secrets qui n'ont tout simplement pas de prix.

Il révèle entre autre :

- les **3 véritables grandes tentations**
- de quoi nous sommes réellement faits
- quels sont nos différents corps et
- quels sont leurs pendants évolutifs et involutifs, par des schémas concis et des explications limpides
- **la véritable nature du mal et pourquoi l'Univers s'en moque**
- pourquoi et de quelle façon « nous sommes les créateurs de notre avenir »
- comment utiliser le « mal » pour en triompher
- qui sont **les locataires qui nous empoisonnent la vie**
- des lois universelles trop peu connues qui régissent nos vies, entre autre : **la loi d'enregistrement**, la loi de l'écho, etc…

Et par dessus tout, il dévoile **comment utiliser ce qui nous arrive pour que rien ne puisse plus jamais vous arrêter** et comment multiplier de façon fantastique nos propres possibilités.

Comment « Vous êtes des dieux » a bouleversé ma vie

J'ai découvert ce livre à un moment où beaucoup d'émotions positives et négatives se présentaient à moi et ne demandaient qu'à être gérées. J'étais en plein changement de vie, puisque j'avais décidé de **rejoindre ma liberté** et de mener ma barque comme je l'entendais.

Je voulais passer de :

- temps minuté et surveillé à temps libre,
- contrainte de vacances à vacances choisies et volontaires
- travail subi à travail choisi
- travail inventé par des faux besoin à travail créé par mes soins qui correspondrait aux attentes réelles de ceux qui voulaient en bénéficier, etc…

Seulement voilà, quand on décide ce genre de changement radical, il y a **quelques pots cassés au passage** : les proches sont rarement d'accord, les encouragements s'envolent au premier souci, on est jamais prêt à l'avance, ce qui donne une montagne de choses difficiles à gérer d'un coup.

Ayant pris la décision de **vendre mon appartement parisien**, de prendre **une année sabbatique** et d'**aller m'installer dans le Sud**, pour y créer mon travail passionnant et apprendre à gérer ma vie intégralement, le tout, d'un coup, je peux vous dire que des obstacles, j'en ai eu un sacré paquet, surtout émotionnels. Mais alors des AIDES, magiques et irradiantes de bonté, j'en ai eu encore plus. Et ce livre a vraiment fait partie de ces immenses aides que j'ai reçues.

Au moindre souci, je demandais sincèrement de l'aide, **l'ouvrai à n'importe quelle page et y trouvai toujours une réponse pertinente**, en rapport avec ma demande.

Avez-vous envie d'essayer ?

Vous ne le regretterez pas, mais je vous préviens, **ce livre secoue tout**, jusqu'aux fondations de votre être.

Acheter ce livre sur Amazon :

En conclusion

Les livres de développement personnel m'ont toujours passionnée, mais **pour ceux qui souhaitent passer à la vitesse supérieure**, il n'y a pas d'autre option que de s'attaquer à la spiritualité, à sa spiritualité, et finalement à soi même.

Comme le dit OSHO, **« l'égo veut être le boss »**, mais il nous empêche d'avancer dans la vie.

Je vous le demande aujourd'hui, **êtes-vous prêt à lui faire sa fête pour enfin accéder à votre vraie liberté ?**

Alors **foncez pour lire ces 3 livres**, qui je l'espère, sauront vous apporter autant de bonheur et de richesse qu'ils m'en ont apporté.

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog ***Des Livres Pour Changer de Vie****. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien :* ***j'ai aimé cet article*** *!*

3 livres qui ont définitivement changé ma vie !

Par **Vincent Fritsch** du blog Blog Trading

Cet article fait partie d'un évènement organisé par le très célèbre blogueur français, Olivier Roland. Il a contacté de nombreux blogueurs français en leur proposant de livrer une liste très personnelle, constituée des 3 livres qui ont changé la vie de ces blogueurs.

L'idée est intéressante et originale.

Hop, allons-y !

Ayant un blog sur les marchés financiers et le trading, j'ai été spontanément tenté de vous raconter les trois livres sur le sujet qui m'ont ouvert les yeux ou donné un coup de pouce dans mon apprentissage.

Mais j'ai préféré être "authentique" et vous livrer une liste de bouquins qui ont réellement changé ma vie et je vous dirai pourquoi …

Vous risquez d'être surpris ! 😉

Allen Carr : La méthode simple pour en finir avec la cigarette

Ce livre n'est pas un chef d'œuvre de la littérature, soyons clair et direct ! C'est un simple guide pratique qui fait du bon bourrage de crâne efficace sur des idées qui sont simplement du bon sens. Ca, c'est fait …

Seulement voilà, ce livre, il m'a vraiment aidé (et mon petit doigt me dit que je ne suis pas le seul dans ce cas …)

Comme tous les fumeurs, j'ai commencé à fumer pour des raisons très bêtes, principalement de socialisation et de reconnaissance, dirons-nous. Mes premières cigarettes n'avaient vraiment pas un goût agréable, c'est un euphémisme. Puis l'habitude s'est ancrée, jusqu'à m'amener vers des sommets quasi inavouables où je pouvais fumer jusqu'à deux paquets par jour. Oups..

"Pas de soucis", me disais-je, « j'arrête quand je veux ! Ma volonté est à toute épreuve, et je suis maître de ma vie. Bon sang ! ".

Seulement voilà, au bout de nombreuses tentatives (huit ? dix ? je n'ai pas vraiment compté) je continuais toujours à fumer. Et l'arrivée de mon premier enfant n'y a rien fait …

Alerte …

Puis un collègue de travail m'a parlé de ce livre. Il m'avait prévenu : son style ne fait pas de lui le bouquin de l'année, mais il avait aidé quelqu'un de son entourage qui avait un peu mon profil, celui qui essaie mais qui n'y arrive pas. Alors je l'ai acheté et j'ai commencé à le lire, sans véritable attente, pour être honnête.

Or, deux idées m'ont L.I.T.T.E.R.A.L.E.M.E.N.T parlé dans ce livre :

La première idée, simple, conseillait de ne pas s'arrêter de fumer tant qu'on n'a pas fini le livre, et de bien sentir comment évoluait le plaisir de fumer tout au long de la lecture. L'auteur avait prévenu que le lecteur trouverait moins de plaisir à fumer jusqu'à naturellement arrêter à la fin du livre. Je ne sais pas pourquoi, mais avec moi, cela a marché comme il a dit. A la fin du livre, la cigarette me dégoutait et l'arrêt s'est imposé de lui-même. Magique !

L'autre idée, encore plus simple que la première, mais tout aussi importante, consistait à dire qu'une fois que l'on avait arrêté, il était très simple de ne pas reprendre la cigarette.

Ah oui, et c'est quoi le truc ? Il suffit juste de ne pas refumer cette toute première cigarette. Quand on y pense, c'est le concept le plus bête qui soit, mais qui m'a permis de ne jamais reprendre.

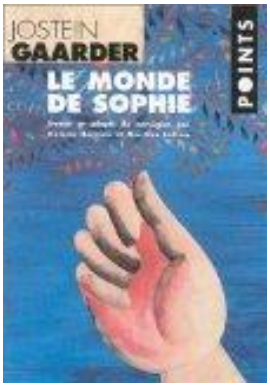
Zéro cigarette, zéro cigare depuis sept ans ! Youpi !

En conclusion, ce bouquin tout simple m'a été d'une aide inimaginable, car la pente sur laquelle j'étais, devenait dangereusement savonneuse, comme disait l'autre.

C’est la magie entre un livre et son lecteur. Cela colle ou pas.

Mais quand ça colle, cela peut rester marqué à vie.

Jostein Gaarder : Le monde de Sophie



J’ai étudié la philosophie comme tous les lycéens de France en terminale. Comme tous mes camarades passant le bac C (ce n’est pas une faute de frappe, les plus vieux comprendront), la philosophie ne faisait pas partie des priorités. C’était même le cadet de mes soucis. Mon professeur n’était pas un prof qui a marqué les esprits (comme celui du cercle des poètes disparus, “Captain, oh my captain”, vous voyez ?).

Je l’ai écouté scolairement, mais sans passion, essayant de retenir quand même quelque concept que je pourrais reprendre sur ma copie du bac.

Et j’ai eu mon bac avec mention, mais pas grâce à la philo.

Puis quelques années après, j’ai entendu parler de ce livre, le monde de Sophie. Je l’ai acheté par curiosité et vous savez quoi, je l’ai dévoré. Je comprenais enfin ce qu’était la philosophie.

L’auteur expose les grandes idées de la philosophie en les mettant dans leur contexte et en expliquant l’influence de ces grands courants sur notre vie moderne. Il insère cela dans une intrigue qui maintient le lecteur en haleine.

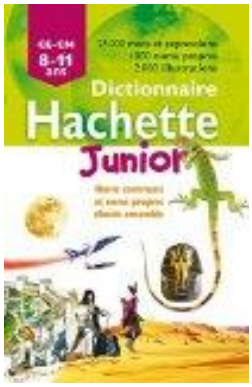
Cela a été une révélation. Je me souviens avoir lu et relu ce livre. Je l’ai vécu un peu comme une thérapie, une façon de me décomplexer par rapport à cette matière qui ne m’avait pas laissé que des bons souvenirs.

Je pense qu’il y a une foule de raisons qui ont fait que j’ai adoré ce livre. A commencer par la maturité, enfin je veux dire par opposition à mon manque de maturité au lycée. Car j’avais au lycée pris la

philosophie comme une simple matière “technique” et non une matière où l’on apprend des choses qui peuvent servir un jour dans sa vie d’homme.

Encore une fois, ce livre m’avait directement parlé. Le talent de l’auteur y est pour beaucoup.

Le dictionnaire junior



Je me souviens que ma mère m’avait acheté un dictionnaire junior quand j’avais 7 ou 8 ans.

Je me souviens que l’on faisait des exercices de vitesse à l’école en recherchant rapidement des mots, chacun dans son dictionnaire (manière simple de savoir qui maîtrisait à peu prés son alphabet).

Lorsque j’ai eu ce dictionnaire en main, cela ne m’avait pas vraiment passionné. C’était lourd et gros, clairement intimidant ! Je l’ai alors pris comme un outil pour essayer d’être parmi les premiers à prouver que l’on connaissait l’alphabet grâce à cet exercice de vitesse.

Puis, je me souviens très précisément que ma mère, de manière anodine, m’a révélé que tout ce qu’on pouvait lire, écrire et évoquer existait et était écrit dans le dictionnaire.

Wouahhh !

Et cette idée m’a réellement fasciné.

A partir de là, je me suis amusé à lire et relire ce dictionnaire, en prenant des pages au hasard, en m’étonnant des mots nouveaux que je découvrais, en m’amusant des définitions qui pouvaient comporter des mots inconnus …

Ce dictionnaire junior a été mon premier terrain de jeu “littéraire”. Il faut bien commencer par quelque chose, non ?

Pour être sincère, j'ai longuement hésité entre ce dictionnaire junior et l'album de Tintin, "Objectif lune". Car mes premiers mots lus le furent dans cette BD.

Olivier, tu aurais pu proposer une liste de quatre livres, non ?

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Les 3 livres qui ont changé ma vue sur la perte de poids

Par **Didier Henry** du blog [Perdre du poids](#).

Cela fait un an que je pense régulièrement aux **multiples raisons qui sont à l'origine d'une perte de poids**. J'en apprends beaucoup autour de moi, dans les conversations que j'ai avec les gens, dans des mails que je reçois ou des commentaires que je lis sur le blog.

Mais d'autres que moi se sont évidemment déjà posé les mêmes questions et ont écrit des livres **qui valent vraiment la peine d'être lus**. Ils ont d'ailleurs bouleversé la vision que je pouvais avoir sur les problèmes de poids.

Le livre culte de la fin des années '80

Sur le plan purement physiologique, le livre que je considère comme **tout à fait incontournable** est celui de M. Montignac, qui à l'origine était intitulé « Je mange donc je maigris ». Aujourd'hui, il s'intitule **« Je mange, je maigris et je reste mince »**.

Même s'il est « vieux » dans le message qu'il fait passer, il est **plus que jamais d'actualité** puisqu'il tient compte d'une variable fondamentale dans l'explication de la prise de poids : la variable « sucre ».

Quand je parle de la variable « sucre », je pense évidemment aux différents sucres qu'on rencontre dans toute alimentation. Ceux qui sont responsables de la **hausse de la glycémie dans le sang**.

S'il ne fallait citer qu'une seule « grande » raison qui justifie la prise de poids généralisée dans les pays industrialisés, ce serait celle-là : nous mangeons **trop d'aliments à l'indice glycémique élevé**.

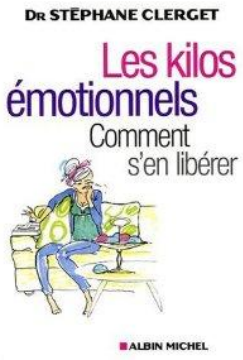
Curieusement, aux Etats-Unis, cela fait des décennies qu'on essaie de faire croire que, pour ne pas prendre du poids, il faut éviter de prendre des graisses. D'ailleurs, sur pas mal d'emballages d'aliments américains, on insiste sur **le faible taux de graisse des aliments en question**.

Et après, on s'étonne que le taux d'obésité y soit le plus élevé de la planète !

Il n'y a rien d'étonnant à cela : si on se méfie des graisses, **on se rabat sur les féculents**, ceux qu'on appelle les « sucres lents ». Or, ces supposés sucres lents n'ont en réalité rien de lent et ont au contraire –pour beaucoup– **une action directe sur la glycémie**, et donc sur le **stockage massif de graisse**.

C'est une véritable lutte contre la désinformation menée par l'industrie agro-alimentaire qu'il faudrait lancer. Hélas, l'histoire nous apprend que ce n'est pas nécessairement celui qui a raison qui gagne. C'est plutôt le plus fort qui remporte les victoires…

Les kilos réticents



L'indice glycémique n'explique malheureusement pas tout. Ce serait un peu trop simple…

Dans ma quête pour mieux comprendre les différentes raisons qui expliquent la prise de poids chez un individu, j'ai été très surpris d'apprendre (dans le livre **« Les kilos émotionnels : comment s'en libérer ? »** de Stéphane Clerget) que l'état émotionnel d'une personne pouvait avoir un **impact direct sur son poids**.

Petite remarque : il paraît que je suis moi-même « non émotif ». Cela explique peut-être en partie ma surprise

Toujours est-il que vos émotions peuvent créer un rapport différent -malsain- vis-à-vis de la nourriture, ou créer les conditions chimiques nécessaires à l'intérieur du corps pour une prise de poids.

Dans ce cas-là, **la racine du mal étant les émotions**, c'est aux émotions qu'il faut « s'attaquer » pour résoudre un problème de prise de poids. **Le problème est vaste**, puisqu'une émotion ne se gère pas si facilement que cela.

Nous entrons là dans le domaine du **développement personnel** : la prise de **confiance en soi**, la gestion du **stress**, les **peurs**, les **angoisses**, etc.

La technique de libération émotionnelle

Toutes les peurs et les angoisses qui sont à l'origine de la prise de poids peuvent disparaître **à l'occasion d'un changement dans votre vie** ou à l'occasion d'un **travail sur vous**.

Mais il existe une technique qui permet de **faire des pas de géant** vers la résolution de ses **conflits intérieurs** : c'est ce qu'on appelle l'EFT.

Cette technique est utilisée -entre autres- pour perdre du poids. Elle n'a **pas d'effets secondaires indésirables** et peut s'utiliser **parallèlement à un régime** bien étudié.

C'est en partie ce que j'ai appris dans « Maigrir et rester mince avec l'EFT ». Un livre très intéressant et qui peut s'appliquer à bien d'autres domaines que la perte de poids…

Conclusion

Tous ces livres ont une qualité fantastique : ils peuvent vous faire découvrir **d'autres manières d'envisager la résolution de vos problèmes de poids**.

N'oubliez jamais que les voies « classiques » pour perdre du poids (régime hypocalorique généralement) vous font perdre de la graisse, mais aussi de l'eau et du muscle. Ces 3 livres vous aideront à vous focaliser **sur la perte de graisse** !

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog ***Des Livres Pour Changer de Vie****. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien :* ***j'ai aimé cet article*** *!*

Trois livres pour changer toute une vie

Par **Hélène Billiet** du blog Devenir Bilingue Anglais**.**

Bien des livres peuplent ma vie mais il en est trois qui l'ont marquée à tout jamais car ils m'ont aidée à accepter ce que je suis devenue et ce vers quoi je veux aller.

Dans cette immense forêt de livres où je passe tout mon temps, j'ai ouvert un jour **Le nom de la rose *d'Umberto Eco***, roman historique et policier écrit « par pur amour de l'écriture ».

Pourquoi ais-je tant aimé ce livre ? Il est pour moi le déclencheur d'une prise de conscience : un livre existe pour être lu, sinon il ne sert à rien et c'est d'autant plus vrai pour un livre de fiction. Quand j'ai lu *Le roman de la rose*, j'ai réalisé que le vrai génie d'un écrivain savant comme Umberto Eco était sa capacité à provoquer l'émotion chez son lecteur tout en partageant un savoir et des connaissances qui ne sont pas d'emblée accessibles à tous.

Le vrai écrivain, c'est celui qui écrit pour les autres, qui trouve les mots pour transmettre son savoir en le vulgarisant au nom du partage collectif.

Dans ma vie professionnelle, ce principe de base a toujours été la clef de voûte dans mon effort de transmettre mes connaissances à mes élèves.

Le vrai défi quand on communique son savoir par la parole ou les mots, c'est de trouver la bonne formule. Pas toujours facile dans un monde qui veut m'imposer sa vision et me faire rentrer dans le moule du travail, de l'éducation et du CAC 40.

Certains m'ont dit : « tu auras les 35 heures, mais pas la retraite ! » et d'autres « tu auras plein de diplômes, mais pas de compte en banque ! ».

J'ai failli craquer mais le livre **Le violon intérieur *de Dominique Hoppenot*** m'a sauvée de la dépression. Cette violoniste avait l'audace de s'attaquer à l'enseignement traditionnel du violon, purement mécanique et élitiste. Avant-gardiste, son ouvrage mettait en avant le lien étroit qui doit unir le violoniste et son instrument. Ce lien ne pouvait exister que dans la recherche de l'équilibre retrouvé entre le psychisme et le corps de l'instrumentiste.

Je réalisai alors que je devais faire un travail de l'intérieur, accepter de changer ma vision du monde afin de retrouver un équilibre naturel que la société s'était ingéniée à briser. J'avais découvert sans le

savoir l'un des principes fondamentaux du développement personnel, enjeu essentiel pour tous les écrivains.

Puis récemment, je tombai par hasard sur le formidable roman de ***Claude Lanzmann***, *réalisateur du film* Shoah. *Dans* **Le lièvre de Patagonie** l'auteur évoque le long travail pour réaliser le film et sa rencontre inoubliable avec Simone de Beauvoir et Jean-Paul Sartre. A sa lecture j'ai compris que nous étions vraiment à un tournant de notre histoire et de notre mémoire collective. Nos efforts pour communiquer notre savoir et nos émotions, notre volonté d'aider les autres d'un point de vue pratique ou plus philosophique, nous obligent à parler de tout ce qui fait notre humanité et même de l'innommable comme la mort et la souffrance.

Les livres et les mots sont plus forts que les édifices pour témoigner de notre passé et de notre présent car tout le monde désormais peut lire ou écrire un livre. Le livre de Lanzmann est important car il participe à la mémoire collective. Il nous explique tous les obstacles que l'auteur a dû surmonter pour mettre à l'écran son film. Ecrire n'est pas un long fleuve tranquille, mais aujourd'hui l'accès au savoir grâce aux livres et notamment aux e-books est en train de changer notre vision du monde. Ecrire et lire ne sont plus le privilège d'une minorité. Certains dénoncent cette démocratisation du savoir et craignent qu'elle ne soit le prétexte à diffuser tout et n'importe quoi sur la toile. C'est bien sûr un danger, mais en même temps comme toute invention, on ne peut pas l'ignorer.

C'est à nous écrivains, rédacteurs et lecteurs de faire en sorte que les livres numériques de demain jouent enfin leur vrai rôle de transmission des connaissances et de partage d'une nouvelle vision du monde.

Finalement ce troisième livre tombe à pique dans mon évolution personnelle car il me donne les moyens de me tourner vers le futur et d'avancer dans une nouvelle vie.

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

3 Livres Indispensables Pour Apprendre Vite Et Bien

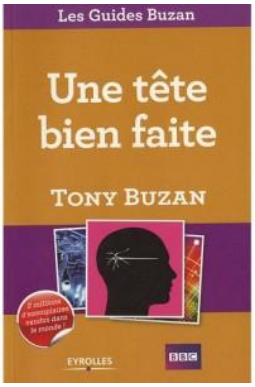
Par **Cyril Maitre** du blog **Apprendre Vite Et Bien**.

Cet article est ma contribution à l'évènement interblogueurs à la croisée des blogs. L'édition de ce mois-ci est organisée par Olivier Roland du site Des Livres Pour Changer De Vie sur le sujet ***3 livres qui ont transformé votre vie***.

Dans cet article, j'ai pris le parti de vous présenter 3 livres qui ont révolutionné ma façon de concevoir l'**apprentissage**. Ils m'ont apporté les outils et les techniques pratiques pour savoir comment apprendre vite et bien n'importe quel sujet qui m'intéresse.

Commençons par le premier:

Une Tête Bien Faite de Tony Buzan.



Cliquez sur l'image pour consulter le livre sur Amazon.

Après la lecture de ce livre il y a une dizaine d'années, mes idées sur l'apprentissage et mes capacités d'apprendre ont littéralement explosé!

À travers sa méthode, **Tony Buzan** a révolutionné l'approche de l'apprentissage et aidé de nombreux étudiants.

Tony Buzan est un véritable gourou des méthodes d'apprentissage et de créativité. Personnage excentrique, il est l'auteur de nombreux bestsellers internationaux sur la lecture rapide, la mémoire et les Mind Maps (dont il est l'inventeur du concept).

Il a écrit **Une Tête Bien Faite** au milieu des années 70 pour présenter de façon pratique et accessible les outils pour bien apprendre. Le livre se décompose en 5 parties:

1. Une courte présentation du fonctionnement du cerveau.
2. La lecture rapide
3. Les techniques de mémorisation
4. Les mind maps
5. La méthode fonctionnelle d'apprentissage.

Dans la première partie vous découvrirez ou redécouvrirez les grandes lignes du fonctionnement du cerveau avec ses deux hémisphères, l'artiste et le logique, qu'il faut faire travailler ensemble. Tony Buzan rappelle comment un enfant en l'espace d'une dizaine d'années apprend plus que pendant toute sa vie d'adulte. Passé un certain âge, le constat est amer, nous avons plus de mal à apprendre car notre cerveau est bridé, il tourne au ralenti. Le but des méthodes qui suivent est de déverrouiller les capacités cérébrales pour plus d'efficacité.

La Lecture Rapide.

Dans ce chapitre Tony Buzan montre les grandes erreurs des lecteurs «moyens». Toutes ces mauvaises habitudes sont liées aux méthodes d'apprentissage de lecture à l'école. Il suffit de quelques techniques de base **pour doubler facilement votre vitesse de lecture**:

- Utiliser un **guide visuel** pour orienter le regard et supprimer les retours en arrière.
- Développer sa **vision périphérique** et lire par **blocs de plusieurs mots**.
- Supprimer la **subvocalisation** (la petite voix dans la tête qui prononce ce qu'on lit) qui nous empêche de lire plus vite que l'on parle.

La Mémoire.

C'est le cœur du sujet. Après une série de tests visant à nous faire prendre conscience de notre conception erronée de notre capacité à mémoriser, Tony Buzan montre comment tirer parti efficacement de la courbe naturelle de l'oubli pour réactiver les nouvelles connaissances à certains moments clés et les enraciner dans votre mémoire à long terme.

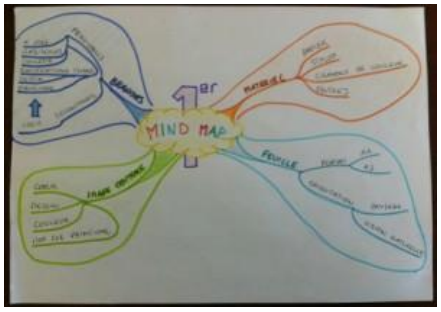
Il passe ensuite à la vitesse supérieure avec la mnémotechnie. Vous trouverez dans Une Tête Bien Faite les techniques de base:

- Méthode des lieux (loci)
- Les nombres formes et les nombres rimes
- La méthode alphabétique

Tony Buzan évoque aussi le Saint Graal de la mnémotechnie: la **Table de Rappel**. Cette technique qui demande quelques petits efforts pour être maîtrisée (compter une dizaine de jours) permet de retenir n'importe quelle donnée chiffrée. Numéro de téléphone, code secret, formule de math ou de physique, dates historiques, dates d'anniversaire, etc… Cette méthode est simplement géniale!

Les Mind Maps.

Les Mind Maps ou cartes mentales sont une manière originale d'organiser les idées. Voici à quoi ressemble un mind map:



Exemple d'un mind map

Le concept a été développé par Tony Buzan lui-même en se basant sur ses observations du **fonctionnement naturel du cerveau**.

Une carte mentale présente les idées principales au centre et irradie les idées secondaires vers la périphérie. L'utilisation de simples **mots clés**, de la **couleur** et de **dessins** permet aux 2 hémisphères de travailler harmonieusement ensemble. Les idées sont organisées en suivant une arborescence qui fait émerger peu à peu d'autres idées. Cela booste la créativité.

Le mind mapping a été pour moi le chainon manquant pour mémoriser un vaste programme de connaissances en conservant un lien entre chaque information.

Les personnes qui l'adoptent ne peuvent plus s'en passer en général.

La Méthode Fonctionnelle d'Apprentissage.

La méthode Fonctionnelle d'apprentissage de Tony Buzan reprend tous les éléments des chapitres précédents et **les intègre dans un système puissant**.

L'association correcte des techniques de lecture rapide, de mémorisation, de mind mapping et de réactivation offre un gain de temps considérable dans le processus d'apprentissage. L'histoire de l'étudiant Edward Hughes présentée en introduction du livre est édifiante à ce sujet. Elle montre que cette méthode appliquée judicieusement fait des miracles. Je vous laisse la découvrir dans le livre ou sur la page d'accueil d'apprendre-vite-et-bien.com .

En conclusion, si je n'avais qu'un seul livre à retenir pour apprendre vite et bien, ça serait Une Tête Bien Faite.

Aventure Au Cœur De La Mémoire de Joshua Foer

Le deuxième livre que j'aimerais vous présenter est **Aventure Au Cœur de La Mémoire de Joshua Foer**.

Aventure Au Cœur De La Mémoire de Joshua Foer

Ce livre est un ovni dans le monde des ouvrages sur la mémoire. Il est passionnant et se lit d'une traite!

Joshua Foer est journaliste. Dans ce livre il raconte son expérience extraordinaire pendant 1 an auprès des plus grands maîtres de la mémoire. Ce livre n'est pas un guide pratique comme Une Tête Bien Faite mais plutôt un récit initiatique sur le monde de la mémoire écrit avec une rigueur toute journalistique.

Ce livre est tellement bien fait qu'il a été à la tête des ventes du New York Times.

Joshua Foer commence son aventure en suivant les Championnats Des États Unis De La Mémoire pour le compte d'un journal. Intrigué par les performances qu'il observe, il décide d'aller plus loin et interviewe des experts présents dont l'organisateur… **Tony Buzan** (c'est un grand moment du livre) et **Ed Cooke**, jeune maître anglais de la mémoire.

C'est alors que Ed Cooke lui propose un défi complètement fou: l'initier et le coacher pendant 1 an pour participer aux prochains Championnats!

Joshua accepte de relever le défi et son voyage au cœur de la mémoire commence. Ed lui révèle son potentiel de mémorisation grâce à l'application des procédés mnémotechniques. Il découvre le pouvoir de l'imagination et de la visualisation, les Palais de la mémoire, la table de rappel et l'entrainement intensif digne d'un athlète de haut niveau.

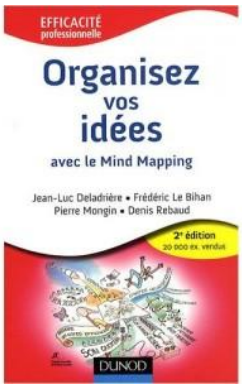
On le surprend par exemple à s'entrainer avec des lunettes de soudure percées et un casque antibruit sur les oreilles… au fond de sa cave pour ne pas être pris pour un fou par ses proches!

La fin est grandiose lorsqu'il remporte (pour de vrai) les Championnats Américains de la mémoire!

Ce livre vaut vraiment la peine d'être lu. Il pourrait bien faire voler en éclats ce que vous pensez de la mémoire en général et de vos capacités de mémorisation en particulier.

Organisez Vos Idées Avec Le Mind Mapping

Pour finir, je voudrais vous présenter un troisième livre: **Organisez Vos Idées Avec Le Mind Mapping**.



Cliquez sur l'image pour consulter le livre sur Amazon.

Il a été écrit par un collectif d'auteurs: J-L. Deladrière, F. Le Bihan, P. Mongin et D. Rebaud, tous des spécialistes reconnus des cartes mentales.

C'est avant tout un ouvrage pratique et fonctionnel. Très peu de théorie sur le cerveau et son fonctionnement. Les auteurs se sont attachés à écrire un guide pas à pas pour exploiter toute la puissance des mind maps.

Je ne reviendrai pas sur la première partie expliquant ce qu'est un mind map. Ils reprennent dans les grandes lignes les idées exposées dans la présentation d'Une Tête Bien Faite.

Le reste du livre montre comment utiliser les mind maps dans différentes situations:

- S'organiser au quotidien.
- Conduire un projet.
- Prendre des notes.
- Aide à la prise de décision.
- etc…

Certains sujets sont directement liés aux techniques d'apprentissage comme la prise de notes efficace. D'autres trouvent leur utilité dans une application plus professionnelle comme l'excellent chapitre sur l'optimisation des réunions.

Je ne rentrerai pas dans un descriptif détaillé de chaque utilisation. Je vous laisse plutôt une carte résumant la table des matières.

Table des matières de Organisez Vos Idées Avec Les Mind Maps (cliquez pour agrandir).

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Les 3 livres qui ont changé ma vie

Par **Sybil Swalens** du blog [Un Régime pour Changer de Vie]

Difficile de choisir seulement trois livres quand plusieurs livres ont eu un impact positif sur ma vie.

Parmi ces livres, citons entre autres l'ouvrage célèbre de Timothy Ferris, ***« La semaine de 4 heures »,*** et celui de David Allen, ***« S'organiser pour réussir ».*** Si le premier a fini de me convaincre qu'une vie hors des sentiers battus est possible, l'autre m'a permis de me libérer l'esprit en m'offrant une méthode d'organisation fiable. Je ne pouvais pas ne pas les citer.

Pourtant, j'ai choisi de vous parler de trois autres livres, moins connus qui ont eu tous les trois une influence non négligeable sur ma vie quotidienne. Le premier traite du même sujet que mon blog, les régimes, le deuxième concerne la santé en général et le troisième touche à l'argent.

Mince Alors ! de Carol Lay

Carol Lay, illustratrice américaine, nous raconte dans cette bande dessinée **son combat contre les kilos**. À travers un **style agréable** et **amusant**, l'auteur nous décrit sa méthode avec laquelle elle est parvenue à se débarrasser définitivement de son obésité. Pas de pilules miracles ni d'inventions farfelues ou barbares au menu, seulement une **méthode simple basée sur le bon sens, l'envie de changer et une prise de décision**. Car, c'est bien par là que tout commence, prendre la décision de maigrir. Ensuite, il *suffit* de remplacer les vieilles habitudes alimentaires par de nouvelles, plus saines.

L'auteur nous explique les raisons de son obésité et pourquoi ses précédentes tentatives de perte de poids se sont soldées par un échec.

Mince Alors ! est organisé en une vingtaine de petits chapitres, chacun d'eux traitant d'un sujet en particulier. On y parle notamment de calories, de sports, de cuisine, de vêtements, de médicaments, de psychologie, de responsabilité… mais aussi et surtout de **réussite** !

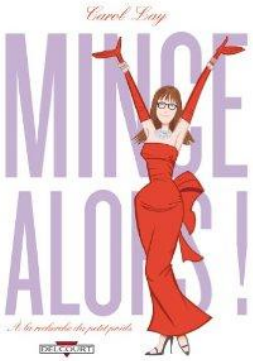
À la fin de la bande dessinée, Carol Lay nous propose quelques recettes toutes plus alléchantes les unes que les autres. On trouve également cinq journées types, une check-list de trucs et astuces ainsi qu'une liste d'ustensiles indispensables.

Pourquoi ce livre a-t-il changé ma vie ? Parce que je me reconnais dans beaucoup des situations que l'auteur a connues. Son état d'esprit, son dégoût, sa solitude, mais aussi sa persévérance et sa détermination. Cette bande dessinée me remonte le moral à chaque fois que ma motivation baisse.

« La vigilance fera toujours partie de mon quotidien. Mais j'y gagne des compliments, de l'énergie, et de me sentir bien dans mes vêtements. Et ça compte bien plus que de manger comme ça me chante. » Carol Lay

Visitez le site de l'auteur (en anglais) : http://www.carollay.com/

Achetez le livre



La relaxation de F. Hainbuch

Comme son titre l'indique, le sujet de cet ouvrage est la relaxation. Mais pas n'importe laquelle. L'auteur nous propose de découvrir la méthode de **relaxation progressive selon Edmund Jacobson**.

Edmund Jacobson est un médecin américain qui a mis au point sa technique de relaxation dans les années 30. Il part du principe que les tensions musculaires sont étroitement liées aux tensions psychologiques; par conséquent, un relâchement conscient de ces tensions musculaires permet une détente mentale et améliore ainsi la santé.

Nous connaissons tous les bienfaits de la relaxation : élimination du stress quotidien, endormissement plus aisé, amélioration globale de notre santé, etc.

Le livre comporte trois chapitres principaux. Le premier traite de la relaxation en général. Les tensions musculaires, le stress, la relaxation sont présentés succinctement, mais clairement. L'auteur expose ensuite la méthode de Jacobson et ce qu'elle peut nous apporter au quotidien. Le deuxième chapitre décrit un programme de base et le troisième un programme de consolidation.

Pourquoi un programme de base ? Parce que la relaxation, ça s'apprend ! Mais si ! Difficile de lâcher prise quand on est stressé toute la journée, depuis des mois ou des années. Le corps a besoin de temps également pour intégrer la détente, l'encrer, s'y habituer. Tour à tour, vous apprendrez à relâcher toutes les parties de votre corps jusqu'au relâchement général. Le principe est simple : vous contractez un muscle, vous le relâchez et vous ressentez la détente qui s'ensuit. La respiration joue un rôle important et fait l'objet d'un chapitre.

Le programme avancé permet de se détendre en une dizaine de minutes, quels que soient le moment ou le lieu, par des exercices variés.

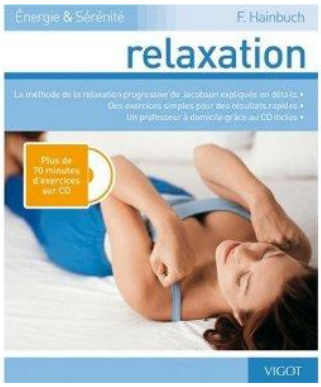
Le livre est accompagné d'un **CD** qui nous guide dans la réalisation des programmes. C'est un outil que j'estime indispensable. La voix de la narratrice est parfaite et la musique de fond très apaisante.

Pourquoi ce livre a-t-il changé ma vie ? Je pratique le programme de base depuis plusieurs semaines et je constate un bienfait sur mon sommeil. Pourtant, je n'ai encore jamais réussi à aller au bout de ce programme qui ne dure qu'une trentaine de minutes. Pourquoi ? Parce que je suis une pile électrique et c'est très difficile pour moi de me concentrer uniquement sur ce que la jolie voix me dit de faire. Souvent, je me surprends à penser aux mille choses qui m'attendent ; alors, je me concentre à nouveau sur la voix et les exercices. Je ne pratique en général qu'une dizaine de minutes, mais je trouve que le rituel de préparation est important. Préparer mon tapis de yoga, mettre le CD, laisser juste une petite lampe de chevet allumée, m'allonger, mettre en route le CD et faire les exercices, tout cela m'apaise et m'apporte un bien-être immédiat.

Je ne regrette qu'une seule chose : ne pas avoir essayé plus tôt !

Vous trouverez un programme de relaxation (en français) d'une vingtaine de minutes, en libre téléchargement ici. Personnellement, l'accent du narrateur, bien que charmant, m'empêche de me relaxer convenablement.

Achetez le livre



Comment devenir follement riche rapidementde Sandy Forster

Ce troisième livre parle de l'**argent**, de son rapport avec lui et de **la façon d'en attirer**. Mais derrière le titre racoleur se cache un livre riche d'informations. Sandy Forster est conférencière et coach en prospérité. Avant de connaître et d'appliquer les méthodes qu'elle enseigne, Sandy Forster était une femme endettée de plus de 100 000 $, avec deux enfants en bas âge. Aujourd'hui, elle

organise des conférences à travers le monde pour enseigner les secrets de la prospérité et vit la vie de ses rêves en femme comblée, **indépendante financièrement**.

Le livre traite abondamment de la **loi de l'attraction** et est rempli de conseils, de stratégies, d'informations, d'exercices et de secrets. Il a été conçu comme un guide pratique. En effet, l'auteur nous guide pas à pas vers l'abondance et la richesse en essayant de modifier notre état d'esprit vis-à-vis de l'argent — car il est impossible de s'enrichir sans un état d'esprit adéquat — par le biais d'exercices pratiques appelés « Actions follement riches recommandées ».

Il est divisé en étapes spécifiques à suivre à son rythme. On peut appliquer toutes les actions proposées chaque jour, mais le plus important, nous dit l'auteur, est de **faire chaque jour quelque chose**. Et de citer « le » mentor de la motivation, Anthony Robbins, *« la répétition est la mère de l'habileté »*.

Petite touche agréable : des citations de personnes célèbres sont choisies avec soin et ouvrent chaque chapitre.

Le style est agréable et facile à lire (malgré quelques fautes d'orthographe qui ne sont bien évidemment pas propres à l'auteur).

Pourquoi ce livre a-t-il changé ma vie ? Déjà, le livre est écrit par une femme ; rien que ce fait m'inspire beaucoup. J'ai lu le livre pour la première fois d'une traite. Et j'aime le relire de temps en temps. Pour cela, la présentation en chapitres courts est pratique. Si le temps me manque, je lis un seul chapitre. Sinon, je savoure souvent plusieurs chapitres le soir…

C'est le premier livre qui m'a fait découvrir la loi de l'attraction et ses secrets ; le premier livre qui m'a fait comprendre que vouloir être riche n'est pas synonyme d'égoïsme et que mener une vie moins ordinaire (et de ses rêves) est à la portée de toutes et tous du moment qu'on s'en donne les moyens.

« Je veux accélérer votre cheminement vers la prospérité. Si vous êtes prêt à accueillir plus de richesses dans votre vie, alors vous lisez le bon ouvrage. C'est maintenant le temps de vous réjouir de voir votre vie comblée de santé, de fortune, de bonheur, d'abondance, de joie, de richesses, de rires, de prospérité, d'amour et d'argent ! » Sandy Forster

Visitez le site de l'auteur (en anglais) : http://www.wildlywealthy.com/

Achetez le livre

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs « Les 3 livres qui ont changé ma vie » organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

3 livres qui ont change ma vie

Par **Laurent Berenguier** du blog **500 K.**

Aujourd'hui, je vous dévoile **3 livres qui ont changé ma vie**, qui ont influencé ma perception de la vie. Je réponds ainsi à l'invitation d'un bloggeur dont j'apprécie les techniques, et qui a réussi dans le milieu du blogging grâce à son pari fou de lire 52 livres en 52 semaines et d'en partager la synthèse sur le web. Cet article n'est pas la ligne éditoriale habituelle demon blog, mais je crois que c'est un excellent exercice, que je vous invite à réaliser par vous-même.

Je vous donne donc dans l'ordre chronologique les 3 livres qui ont changé ma vie. Le 1er est très certainement Freud, **de l'interprétation des rêves ("die traumdeutung").**

Il s'agit du premier livre que je me souviens d'avoir lu avec une véritable passion. J'avais 19 ans, et ça m'a cloué. Il faut dire que c'est un ouvrage très projectif comportant de nombreux passages performatifs, tellement c'est effrayant d'évidence. Imaginez : et si nous étions réduits en tant qu'individu à n'être que les **véhicules de la transformation immédiatement permanente de chacun de nos souvenirs** pondérés par l'intensité émotionnelle ressenties à l'instant où les évènements source de ces souvenirs ont été vécus (oui, vous pouvez relire plusieurs fois cette phrase un peu débile, mais tellement philosophique…et si vous n'avez pas lu Freud je ne suis pas sûr que vous parveniez à y trouver un sens).

J'ai emprunté « de l'interprétation des rêves » discrètement dans la bibliothèque de mes parents, j'avais une vague idée de la teneur du bouquin, de ce que pouvait être la psychanalyse. Ce livre est sommes toutes hyper technique, très complexe, souvent violent, et toujours passionnant. Je n'ai pas choisi de le lire par hasard. Je l'ai lu à un moment donné où j'ai ressenti le besoin de faire le point et où j'ai pu penser qu'en savoir plus sur la psychanalyse et sur moi-même pourrait m'aider à avancer. Je ne crois pas avoir lu autre chose d'aussi puissant, non pas sur les concepts philosophiques, ni individuels ou encore de développement personnel, mais qui traduisent avec autant de justesse l'expression simple de ce que **homme nous sommes**.

J'invite chacun et chacune à lire ce livre, car j'estime que sans l'on ne peut pas vivre pleinement. C'est d'ailleurs un ouvrage que je relirai, un peu plus tard, avec un œil très différent, plus expérimenté.

Le second dont je veux vous parler est Bergson, **La perception du changement.**

J'ai dévoré ce bouquin quelques temps après Freud. Cette fois on est dans la philosophie conceptuelle pure. J'éprouve une fascination depuis tout jeune comme beaucoup d'entres-nous face à la notion Temps. Cet ouvrage bien qu'il ne porte pas directement le terme Temps dans son titre traite de la consistance du temps et de la perception que l'on peut en avoir. Bergson part du postulat que le changement et le temps sont intrinsèquement dépendants l'un de l'autre, le temps étant le véhicule indispensable de tout changement.

Autant l'espace est palpable, autant le Temps ne l'est pas et tenter de définir d'une façon exacte et avec nos concepts matériels ce qu'est le temps est un exercice à la fois périlleux, et qui ne peut être qu'exégète : il n'y a pas de fondamentaux, aucune vérité absolue ne s'impose à nous. Deux mondes s'affrontent, deux mondes dont les physiciens et les mathématiciens maîtrisent pleinement les concepts : **celui de la continuité et celui de la discrétion**. Le concept de continuité consiste à penser le Temps comme un flux permanent, inaliénable, le temps coule comme une rivière aucune pierre, ni aucun barrage ne peut vraiment en altérer la chute. A l'inverse, le concept de discrétion consiste à penser le temps comme une suite infinie de courts instants unitaires, de tous petits instants, opposant ainsi la notion d'instant et celle de moment : **l'on passe d'un instant à l'autre de proche en proche**, alors que le moment se renouvelle en permanence.

L'on connaît tous cela, l'on en a tous conscience, c'est d'une évidence première : la plupart de nos montres traitent le temps comme une succession d'instants, dont l'unité est la seconde, la grande aiguille trotte chaque seconde.

Et lorsque nous faisons face à une montre mécanique dont l'aiguille bouge non pas de façon discrète mais en continue, nous éprouvons une sorte de fascination et d'incompréhension même. Peu importe que le modèle continue ou discret soit le bon, que le modèle de l'instantanéité ou du moment soit le bon, notre capacité cognitive pondère de toute façon la réalité perçue de la consistance du temps. Notre perception est limitée, cadencée par une fréquence qui limite nos sens : nous ne pouvons

percevoir que X images par secondes, nous ne percevons que les sons dans la tranche X à Y hertz, et pire notre perception évolue elle-même dans le temps selon notre âge. Cette différence de perception est à même d'ailleurs d'expliquer les conflits de génération car ce que nous ne percevons pas par nos sens n'est pas fondé de vérité !

Bref, là je m'écarte de Bergson, ce bouquin ne m'a pas ouvert les yeux sur tel ou tel vérité, mais m'a donné la richesse de la construction philosophique. Je me suis pris au jeu à tel point que je l'ai lu trois fois de suite. Je me souviens que mon prof de français, une véritable ponte, jeune mais un monstre de connaissances, dès le premier travail de rédaction donné à la rentrée et qui portait sur ce livre a déclaré devant toute la classe : « Je suis un peu embêté. J'ai une copie qui semble copier des passages de digests. Mais cette copie comporte aussi de nombreuses erreurs d'analyses, j'aimerai y voir clair et dans le doute savoir si c'est un travail personnel, je l'ai noté pour ce qu'elle était. Si ça se reproduit et que je vois des copies de digest, je mettrai des zéros. Soyez conscients que copier un bouquin ne vous apportera rien, votre copie doit refléter votre capacité de réflexion ».

Je ne le savais pas, mais il parlait de ma copie. A la sortie le prof m'a coincé et m'a posé franchement la question. Allez, je fais mousser un peu mais ce jour-là j'ai éprouvé une vraie fierté qui plus est sur un terrain qui ne m'était pas acquis, fierté comme on en éprouve assez rarement. Un ressenti déclencheur qui m'a ouvert les yeux sur un monde qui ne m'avait pas intéressé jusque-là, au point de me donner envie d'écrire (j'aurai volontiers fait ici la pub pour mon roman ou pour mon tout dernier livre sur l'investissement immobilier, mais j'ai reçu une consigne contraire de la part de celui qui m'a invité à écrire cet article). Cette année-là, mes notes en philosophie / français ont environ triplé.

Le troisième livre à avoir impacté ma vie est celui que, de loin, parmi tous les bouquins que j'ai lu, j'ai lu **le plus grand nombre de fois** (non pas trois fois mais peut-être 30 ou plus). J'ai quelques auteurs de prédilection dont j'ai lu une grande majorité d'ouvrages, pour pas dire tous, il s'agit de Houellebecq, Dantec, Dan Brown ou encore Weber. Mais l'ouvrage dont je vais vous parler ne joue pas du tout dans la même cour. Et cet ouvrage, je l'ai lu et relu non pas parce que je ne l'ai pas compris. Non pas non plus pour revenir sur tel ou tel passage. Je l'ai lu et relu parce que ma fille ainée me l'a demandé. Il s'agit du livre **Chien bleu de Nadja**. Ce livre pour enfant m'a été conseillé par ma voisine de bureau, elle m'avait déclaré en ces termes : **« c'est un livre qui fonctionne** ». Et en effet, c'est un livre qui fonctionne.

Et c'est ce qui est très intéressant dans ce livre, lorsqu'on le raconte à un enfant. L'on se prend aisément au jeu de l'histoire. L'on rentre facilement dans le rôle de grand narrateur de conte (à

atteindre le niveau de Lorenzo Pancino du blog Maxxivoice), prenant tantôt la petite voix de la petite fille triste ou la grosse voix du méchant esprit des bois incarné pour l'occasion en panthère noire. Mais ne nous y méprenons pas : si l'on rentre ainsi aussi facilement dans cette fonction de conteur, ce n'est pas par vertu. C'est bel et bien parce que l'histoire fonctionne. Une histoire simple mais qui mêle, manipule et provoque différents sentiments, ressentis unitaires qui s'enclenchent presque mécaniquement chez l'enfant devant la situation vécue par procuration face au récit et aux personnages.

Une vraie leçon d'efficacité, l'on pourrait dire de marketing même, au sens où **cela touche sa cible en plein**. Mais au fait qu'est qu'une histoire qui fonctionne ?

Cette question me renvoie à la raison pour laquelle j'ai accepté de répondre à l'invitation d'Olivier. Et je vous invite à vous poser la même question que celle qui m'a été posée à votre tour : **quels sont les trois ouvrages qui ont changé votre vie** ? La lecture nous emmène dans des situations que l'on éprouve et que l'on vie par procuration. En ce sens, elle véhicule du souvenir non pas de situation vécues, mais de situation ressenties, sans donc véritablement que l'on ait eu l'occasion de les vivre. Elle a la **capacité de modifier a posteriori** (et c'est assez rare pour être souligné) la pondération des évènements vécus grâce au ressenti éprouvé durant la lecture.

La lecture comporte ainsi une part d'interprétation individuelle très importante, et l'expérience de lecture devant un seul et même ouvrage sera propre à chaque individu. Elle peut être une **expérience plus fortement immersive** que n'importe quelle récit, paroles de musique ou encore de films, car elle implique d'y consacrer davantage de temps. Si l'on considère que le temps est l'élément premier de notre auto-consumérisme, la **lecture devient l'un des premiers objets d'un investissement personnel fort et intime**.

Ainsi, je crois que n'importe quelle lecture qui "fonctionne" est avant tout une lecture de soi-même, pour ne pas dire **une relecture de soi-même**. Et ce constat, je le fais à chaque fois que je lis un nouvel ouvrage.

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Livres - Trois livres qui ont changé ma vie

Par **Cédric Lüthy** du blog **AutoCoaching**.

Chère Lectrice, Cher Lecteur,

L'objet de cet article est de vous faire connaître trois livres qui ont eu un impact certain dans ma vie tout en étant ludiques, de manière à ce que vous puissiez vous aussi en profiter.

Le premier s'appelle **L'apprentissage du bonheur de Tal Ben-Shahar**. Tal est professeur dans la prestigieuse université de Harvard où il enseigne la psychologie positive à ses étudiants. D'ailleurs, 23% de ces derniers estiment que ce livre a changé leur vie.

Facile à lire, ce livre est une sorte de guide pratique sur le bonheur. On y trouve d'ailleurs de nombreuses méthodes toutes plus sympathiques les unes que les autres, comme par exemple le *principe des lasagnes*, la *banqueroute affective* ou la *théorie du hamburger*.

Le livre est ponctué de pauses proposées par l'auteur où il est demandé au lecteur de répondre à une question simple dans sa tête.

C'est la *théorie du hamburger* qui m'a plu. Elle m'a aidé à passer de comportements plaisants à court terme et nocifs à moyen long terme à des comportements plaisants à court terme et bénéfiques à moyen et long terme. Tout un programme !

D'ailleurs, ça me permet de passer tout de suite au second livre qui a tout simplement bouleversé ma vie. Il s'agit de **La semaine de quatre heures** de Timothy Ferriss. Oui, vous en avez déjà certainement entendu parler, mais avez-vous vraiment pris ce livre au sérieux ? C'est un livre

américain, le trait est grossi, les exemples qu'il contient sont parfois caricaturaux, pourtant l'esprit du livre est totalement dans l'ère du temps !

Tim parle du modèle que la plupart d'entre-nous a accepté sans le remettre en cause : *Slave, Save, Retire*. Nous travaillons (trop) en mettant de l'argent de côté pour notre retraite pour découvrir une fois celle-ci atteinte qu'elle ne suffit pas toujours pour vivre (si elle existe encore le jour où nous l'atteignons). Nous échangeons donc du temps contre de l'argent. Selon Tim, tout l'art consiste à passer à un modèle où nos revenus sont indépendants du temps investi, la fameuse semaine de quatre heures…

C'est ce livre qui m'a poussé à écrire ce blog.

Enfin, le troisième livre est un livre que j'ai lu à la fin des années 80 et qui est toujours totalement d'actualité : **Petit traité de manipulation à l'usage des honnêtes gens**, de Robert-Vincent Joule et Jean-Léon Beauvois. Il a été réédité récemment et mis au goût du jour.

Les auteurs sont tous deux chercheurs et professeurs dans des universités françaises, et partagent le fruit de leur recherche (parfois dérangeante) dans ce livre. Ils parlent ainsi par exemple de *soumission librement consentie* qui est un moteur essentiel dans la publicité moderne.

Si vous souhaitez comprendre certaines de vos pulsions d'achat ou quelques-uns de vos comportements, ou si vous cherchez à influencer (avec intégrité, évidemment) vos prospects, clients, enfants, proches, c'est le livre qu'il vous faut. Les auteurs parlent aussi d'éthique et tentent de définir la frontière entre influence et manipulation.

Je ne peux que vous encourager à donner leur chance à ces trois livres, pour vous donner la chance à vous de poser un regard différent sur votre vie

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

3 livres qui m'ont donné un déclic.

Par **Marina Hamon** du blog **Heureuse en amour**.

Cet article a été écrit pour le festival **"à la croisée des blogs"** un évènement inter-blogueur. Ce mois-ci, cet évènement a été organisé par Olivier Roland du blog "des livres pour changer de vie" et il traîte le thème suivant: « les 3 livres qui ont changé votre vie. »

Photo © Tom Wang

Je ne pense pas qu'un livre soit en mesure à lui seul de changer notre vie mais je pense sincèrement que la lecture d'un livre peut entrer en résonnance avec une période de vie et nous donner un déclic. Il y a certains livres dont on sent qu'on les a lu au bon moment, au moment où on y était le plus réceptif et où on en avait le plus besoin. Je vais donc vous parler des trois livres qui m'ont donné un déclic.

Le 1er déclic.

Le 1er déclic a eu lieu quand j'avais 19 ans. Depuis toute petite j'ai toujours eu du mal à dormir le soir. J'étais assez énergique, j'avais plein d'idées en têtes et donc je n'arrivais pas à trouver le sommeil facilement. Le moment où j'avais le plus envie d'agir c'était la nuit. Je suis plutôt lève tard couche tard mais cela me posait des problèmes pour étudier, aller au travail ou autres impératifs. Soit je n'arrivais pas à me réveiller le matin, soit je me réveillais mais j'étais très fatiguée durant la journée et j'avais beaucoup de mal à tenir. J'ai essayé toutes les techniques sans succès pour réussir à dormir: les plantes, l'aromathérapie, l'homéopathie, les techniques de relaxation…

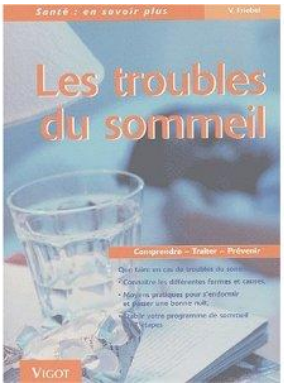
Jusqu'au jour où j'ai découvert un livre au titre pas très accrocheur mais qui pourtant m'a véritablement aidé: **Les troubles du sommeil du Dr Volker Friebel.**

Ce livre est tout simplement super: **il nous permet de faire une analyse de son sommeil par soi-même.** Tout d'abord, il commence par une explication du sommeil (cycles) et de ses troubles puis il nous propose une analyse de notre sommeil en 7 étapes qui consiste à:

1. Déterminer son problème de sommeil.
2. Tenir un agenda de son sommeil pendant au moins une semaine.
3. Noter ses pensées et actions avant le sommeil.
4. Etablir un programme de sommeil.
5. Passer un contrat avec soi-même.
6. Contrôler sa réussite
7. Terminer le programme.

Cela demande quelques efforts sur plusieurs semaines mais c'est vraiment efficace et je le conseille à tous ceux qui ont des troubles du sommeil, je sais qu'à présent je n'ai plus de difficultés à m'endormir car j'ai compris le fonctionnement de mon sommeil. Il m'arrive même de m'endormir cinq minutes après m'être couchée ce qui était inimaginable avant!

Acheter le livre Les troubles du sommeil sur Amazon.



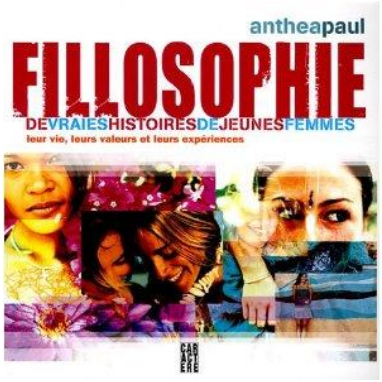
Le 2ème déclic.

Le 2ème déclic je l'ai eu à 22 ans grâce à ma meilleure amie qui m'a offert un livre intitulé:
Fillosophie, de vraies histoires de jeunes femmes: leur vie, leurs valeurs et leurs expériences.

J'aime tout particulièrement ce livre parce qu'il avait déjà sa propre histoire avant qu'elle ne me l'offre. Elle l'avait acheté pour me l'offrir et elle l'avait mis dans son coffre. Son coffre avait été forcé et on lui avait tout volé dedans sauf ce livre… Mais comme il avait pris l'eau elle ne voulait plus me l'offrir. On vit loin de l'autre donc on ne se voit pas souvent. Finalement, 3 ans après elle a décidé de m'offrir le livre quand même en me racontant l'histoire pour m'expliquer pourquoi il semblait avoir un peu de vécu. J'ai beaucoup aimé cette histoire et je me suis dit qu'elle me l'avait offert au bon moment: un moment de transition dans ma vie. **Pour écrire ce livre, une journaliste a interviewé dans le monde 23 femmes du monde entier, sur leur vie, leurs convictions et leurs rêves.**

Cela m'a fait du bien de savoir que toutes ces femmes qui avaient à peu près mon âge avaient elles aussi des moments de doute et d'hésitation, comme moi. Ce livre m'a aussi donné l'envie de voyager pour découvrir de nouveaux horizons. De plus il m'a fait découvrir une chanteuse de Nouvelle-Zélande: Anika Moa. J'ai également apprécié les superbes photos et graphismes du livre, il est agréable à regarder.

Acheter le livre Fillosophie sur Amazon.



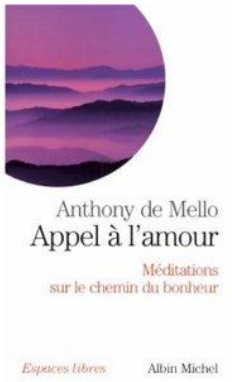
Le 3ème déclic.

Le 3ème déclic, je l'ai eu l'année dernière quand j'avais 25 ans en lisant le livre "Appel à l'amour". J'étais à Londres pour trois semaines à ce moment là et je lisais ce livre par petits bouts chaque fois que je me trouvais dans le métro entre deux balades.

Le fait de ne pas être dans mon pays m'a aidé à ce que ce livre m'inspire. Je n'étais pas dans la routine, dans mes petites habitudes donc ouverte à de nouvelles idées, de nouveaux concepts. J'ai ressenti ce livre comme étant profondément vrai, même si parfois la réalité si bien décrite par l'auteur est difficile à entendre. J'ai appris ce qu'était l'attachement, j'ai compris le sens du bonheur, de l'amour et de la liberté. **Et surtout j'ai compris que la dépendance à quelqu'un n'était pas de**

l'amour et que l'amour n'existait que dans la liberté. Cela m'a donné une vision différente de l'amour, qui correspondait davantage à ce que je suis.

Acheter le livre Appel à l'amour sur Amazon.



Et vous, quels sont les livres qui vous ont donné un déclic?

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Les 3 livres qui ont enrichi ma vie et je l'espère enrichiront celle des autres

Par **Pierre Benoit** du blog **Horizon du Vietnam.**

J'ai composé cet article à l'occasion d'un évènement inter-blogueurs organisé par le blog *Des Livres Pour Changer de Vie* *sous le thème "Les 3 livres qui ont changé ma vie".*

La vie est un perpétuel changement

Nos pensées, nos actes, l'orientation donnée à notre vie sont toujours d'une manière ou d'une autre influencés par les sentiments, les propos, les écrits et les opinions de ceux à qui nous prêtons l'oreille.

Les livres font partie de ce qui nous inspire de manière profonde et personnellement certains de ceux que j'ai lus ont enrichi ma vie et parfois donné une tournure nouvelle à mon existence.

Aussi, je vous présente avec beaucoup de plaisir *3 livres qui m'ont aidé à pousser ma réflexion un peu plus loin* et peut-être à voir d'un autre œil certaines "choses" de ma vie.

Vous verrez qu'ils ont tous un lien avec l'Orient ou l'Extrême-Orient…c'était mon destin .

La Bible

Les Mains du miracle de Joseph Kessel

La Voie royale d'André Malraux

Mes trois livres dans le détail

La Bible : présentation personnelle vraiment succincte

Difficile de “présenter” ou “faire un résumé” de ce livre qui figure au palmarès des meilleures ventes de tous les temps.

Véritable rescapée de l’histoire, la Bible est plutôt une compilation de livres écrits sur plusieurs milliers d’années et actuellement traduite en plus de 2500 langues.

Quant à son auteur, chacun doit se faire sa propre idée sur cette question déjà largement débattue.

Comment la Bible a-t-elle influencé ma vie ?

Sa poésie

Sa valeur pratique

Sa poésie : Amoureux des beaux textes, j’ai été très étonné de constater que ce livre est un véritable chef d’œuvre de littérature et de poésie.

Il n’y a pas de rime dans la Bible mais plutôt un rythme d’idées. Cette poésie utilise des métaphores tirées de la nature et des choses familières à tous.

Par exemple le livre “le Cantique des cantiques parle de *l’amour romantique* d’une manière extraordinaire.

Je cite :"Place-moi comme un sceau sur ton cœur, comme un sceau sur ton bras; car l'amour est fort comme la mort".

Ou encore : "Levons-nous de bonne heure pour aller aux vignobles, pour voir si la vigne a bourgeonné et si les grenadiers ont fleuri. Là je te donnerai mes marques de tendresse".

Vous ne trouvez pas ces textes magnifiques ? Personnellement cette poésie me transporte et me permet d'aborder la vie avec plus de douceur.

Son côté pratique : Un jour, Mohandas Gandhi eut un entretien avec le vice-roi Lord Irwin. Celui-ci lui demanda ce qui, selon lui, résoudrait les problèmes entre la Grande-Bretagne et l'Inde. Gandhi, prenant une Bible, l'ouvrit au chapitre 5 de Matthieu et dit: "Quand votre pays et le mien se mettront d'accord sur les principes énoncés (…) dans le Sermon sur la montagne, nous n'aurons pas seulement résolu les problèmes de nos pays, mais également ceux du monde entier."

Un seul exemple : "Ne vous inquiétez jamais du lendemain, car le lendemain aura ses propres inquiétudes. A chaque jour suffit son mal".

Devant les difficultés économiques que de nombreuses personnes rencontrent cette maxime permet de tranquilliser son esprit et de conserver toute son énergie affective et physique pour faire face à ses problèmes quotidiens.

Personnellement j'ai lu et commencé à appliquer certains principes énoncés dans cette partie de la Bible et ma vie s'est considérablement améliorée.

L'aspect assez remarquable de ces "vieux" textes est qu'ils ont gardé toute leur fraîcheur et qu'ils mettent en évidence des vérités limpides écrites avec simplicité.

Les Mains du miracle de

Joseph Kessel : présentation

Aventurier, romancier et journaliste français, Joseph Kessel a écrit ce livre en 1960. C'est un livre assez rare et qui m'a été offert par nos enfants pour notre anniversaire de mariage. En préparant cet article, j'ai été heureux de constater qu'on pouvait à nouveau le commander sur Amazon.

En résumé, ce livre met en scène un personnage quasiment inconnu de la plupart d'entre nous : le *Docteur Felix Kersten, masseur personnel d'Himmler*.

Ce médecin de nationalité hollandaise, avait appris la technique du massage en particulier auprès d'un lama-médecin d'origine chinoise qui l'initia aux pratiques millénaires d'Extrême-Orient et du Tibet.

Par un concours de circonstances incroyable (je passe sur les détails), **Kersten devint le masseur officiel** de l'un des plus grands monstres que l'histoire humaine a produite, le maître absolu de la SS : **Heinrich Himmler**.

Il faut savoir qu'Himmler souffrait de douleurs d'estomac atroces et seules les techniques de massage de Kersten pouvaient le soulager.

Se rendant compte qu'il possédait un "véritable pouvoir" entre les mains, Kersten prit des risques fous pour utiliser sa position, obtenir l'annulation de la déportation du peuple hollandais en Pologne (pourtant décidée par le Führer lui-même) et la libération de milliers de personnes prisonnières dans des camps de concentration.

Comment « Les Mains du miracle » a-t-il influencé ma vie ?

Une réflexion sur le courage de rester fidèle à sa conscience

Une question : quel souvenir laisserai-je derrière moi ?

Fidèle à sa conscience : Cet homme dont l'existence est ignorée (vous ne saviez sans doute pas qu'il avait existé avant cet article) est pourtant un symbole du courage et du refus de transiger avec sa conscience.

Personnellement, je me suis dit qu'est-ce que j'aurais fait ? Alors que la plupart de ceux qui côtoyaient Himmler lui manifestaient une soumission aveugle et une obéissance animale, Kersten lui, a su utiliser sa position pour défendre une juste cause.

C'est pour moi un récit qui m'incite à m'analyser et à travailler sur mes convictions, mes mobiles et ce qui m'animent profondément afin de *ne jamais accepter l'inacceptable*.

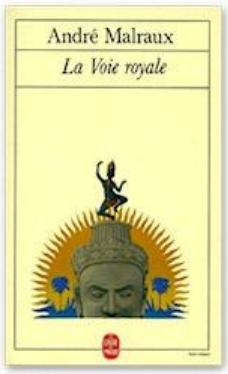
Quel souvenir laisserai-je ? : Je remarque que beaucoup cherchent ou ont cherché à s'illustrer dans de nombreux domaines : scientifique, politique, sportif, artistique…leur nom finit dans un dictionnaire pour être oublié par la majorité.

Le docteur Kersten, en toute humilité laisse quand même le souvenir d'un homme courageux et prêt à risquer sa vie pour les autres, pour des étrangers n'est-ce pas ?

Mais en ce qui me concerne, quand mes proches, mes enfants, mes amis penseront à moi, de quoi se souviendront-ils ? Quel genre de personne auront-ils en tête ?

Je ne peux pas dire que ces questions me hantent et accompagnent mes actions en permanence, mais elles sont présentes et me guident dans certains de mes choix.

Ce livre est un des éléments qui m'ont poussé à me questionner et à changer ma façon de concevoir ma vie.



La Voie royale d'André Malraux : présentation

Pour ceux qui n'auraient pas encore lu ce grand classique, ce roman (en partie autobiographique) met principalement en scène deux européens qui donnent l'impression d'être toujours ailleurs, perdus dans leurs pensées et très centrés sur leur propre personne.

Vous avez d'un côté, *Claude Vannec*, un jeune archéologue inexpérimenté dont le mobile apparent est simple : s'enrichir rapidement en faisant du trafic d'art Khmer.

Il rencontrera à Djibouti, un aventurier éprouvé, *Perken*, obsédé par la mort qui accepte de guider Vannec dans leur quête commune.

Le cadre est absolument fantastique et envoutant : la jungle cambodgienne, profonde et mystérieuse, qui va se refermer sur eux comme un linceul.

L'aventure prendra fin dans le drame et la souffrance, puisque après avoir échappé à la tribu des Stieng, Perken est blessé et meurt dans de terribles douleurs.

Vannec quant à lui, meurtri par cette expédition tragique s'en sortira, sauvé ou plutôt raccompagné par une colonne de militaires.

Comment "La Voie royale" a-t-il influencé ma vie ?

Une véritable aspiration vers les pays d'Extrême-Orient

Aspirés ailleurs: Un des passages que je préfère est quand après plusieurs échecs, ils découvrent enfin la première figure sculptée qu'ils vont vainement tenter de ramener avec eux.

"Fragile mais intacte, une figure de grès au diadème sculpté avec une extrême précision. (…) ***Sa colère disparut dans ce minuscule espace éblouissant***; la joie l'envahit, une reconnaissance sans objet, une allégresse suivie d'un attendrissement stupide (…)".

Il faut bien sûr s'imprégner de l'atmosphère du récit et se placer dans le contexte, mais en lisant de telles portions de ce roman, j'ai été soudain envahi du désir de découvrir moi aussi de tels chef-d'œuvres entourés par la jungle, d'être illuminé par cet "espace éblouissant".

Je me suis promis de voir un jour le sourire mystérieux d'une apsara, les sculptures verdies par la mousse et les temples séculaires conquis par une jungle sans pitié.

C'est maintenant chose faite, puisque j'ai pu satisfaire ma soif d'aventure et fouler à mon tour la Voie royale en allant sur des lieux mythiques tels que le site *Cham de My Son au Vietnam*, *l'extraordinaire temple indonésien de Borobudur* et bien sûr les *stupéfiants temples d'Angkor*.

Ma conclusion

Vous avez pu constater que chacun de ces livres a un lien avec l'Orient ou l'Extrême-Orient…allez savoir pourquoi !

Ma quête n'est pas terminée.

J'espère pouvoir découvrir de nouveaux lieux, de nouveaux personnages, de nouveaux livres qui me donneront l'envie d'en apprendre plus, de m'enrichir et surtout de partager avec d'autres mes émotions et mes découvertes littéraires.

Merci pour votre lecture et à bientôt pour un billet plus "classique".

Pierre BENOIT – Horizon du Vietnam

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Les 3 livres qui ont le plus changé ma vie…

Par **Jeremy Goldyn** du blog **Road To Entrepreneur.**

Bonjour et bienvenue sur ce blog ! Pour rester informé **Inscrivez-vous au flux RSS** et recevez les derniers articles du blog.

J'écris cet article dans le cadre de l'événement inter-blogueur "à la croisée des blogs". Ce mois-ci, le but est de présenter 3 livres qui ont changé votre vie. C'est pourquoi dans cet article, je vais vous présenter les 3 livres qui ont eu le plus d'impact dans ma vie. Plus précisément, il s'agit de ceux qui m'ont incité le plus à faire les choix que j'ai faits à l'heure actuelle et principalement, celui de devenir indépendant.

Le premier livre dont je vais vous parler est certainement celui qui a le plus changé ma vie. Ce livre a été l'événement déclencheur d'une succession de choix que je ne regrette absolument pas. Vous connaissez sûrement ce livre et peut-être qu'il a également changé votre vie. Il s'agit de **''la semaine de 4 heures''** de Timothy Ferriss.

Ce livre a tellement bouleversé ma vie… Par où commencer ?!

Je me souviens du contexte dans lequel j'ai acheté ce livre**.** C'était à Londres, le lendemain du nouvel an 2011. Comme ma copine et moi aimons les livres, nous étions allés dans une librairie. Je regardais par-ci et par-là jusqu'au moment où… je suis tombé face au livre de la semaine de 4 heures. J'en avais déjà entendu beaucoup parlé mais jusque là, je ne m'étais jamais fait la réflexion de l'acheter. Finalement, il y avait une promotion "2 livres plus 1 gratuit". Comme ma copine voulait acheter deux romans, j'en ai profité ! Merci à elle :)

Je me souviens que j'ai commencé et arrêté plusieurs fois la lecture du livre sans jamais dépasser les 20 premières pages. J'avais trop de travail, pas assez de temps, et je devais m'occuper de tous les autres aléas de la vie. Bref, je n'avais pas le temps. Du moins, je ne m'étais pas donné les moyens de le prendre.

Un beau jour, sans aucune raison spéciale, j'ai décidé d'entamer la lecture de ce livre. Je sentais que c'était le moment de le faire. Alors, je l'ai fait :) Et je n'ai plus pu m'arrêter de le lire. Chaque page devenait de plus en plus intéressante et remettait en cause tout ce que j'avais imaginé jusqu'à présent sur le business. Ce n'était pas seulement ma vie d'entrepreneur que je venais de reconsidérer mais toute ma vie dans sa généralité !

En juin 2011, cela faisait deux ans que j'étais entrepreneur. Mes business se portaient relativement bien et mes associés et moi allions démarrer un nouveau projet.

À ce moment-là, j'étais loin de m'imaginer ce qui allait se passer…

Suite à la lecture de ce livre, une petite voix intérieure me disait que j'étais en train de faire fausse route. Ce que je faisais n'avait rien à voir avec la vie que j'étais en train d'imaginer et que je voulais vraiment vivre**.** Je ne savais absolument pas comment y arriver mais une chose était sûre, j'allais me donner les moyens d'y arriver. C'est donc comme cela que '' la semaine de 4 heures '' a changé ma vie.

Je recommande vivement ce livre si :

- Vous avez l'impression d'être prisonnier du système dans lequel vous vivez.
- Vous avez envie de mieux utiliser votre temps et mieux comprendre ce que vous en faites.
- Vous avez envie de vous donner les moyens de vraiment vivre la vie de vos rêves.

Le second livre que j'aimerais vous présenter est peut-être moins connu car il est plus spécifique à l'entrepreneuriat. Il s'agit du livre **''The E-Myth''** écrit par Michaël E. Gerber. Ce livre explique pourquoi la majorité des entrepreneurs échouent et comment y remédier.

Paradoxalement, la lecture de ce livre découle directement de ma lecture du livre de **''la semaine de 4 heures''.** Lorsque je suis arrivé à la fin du livre, je ne pouvais pas me contenter d'en rester là. Je venais de subir un électrochoc et je voulais continuer à lire d'autres livres géniaux. Naturellement, je me suis dit : "Si cet auteur recommande des livres, ils doivent également être géniaux". C'est pourquoi j'ai presqu'acheté tous les livres recommandés par Tim Ferriss, dont The E-Myth.

Pourquoi avoir choisi ce livre particulièrement?

Tout simplement parce que je me suis retrouvé dans la situation de l'entrepreneur en échec et que même après avoir lu **''la semaine de 4 heures''** je ne trouvais pas de réponses concrètes quant à l'échec de mon premier business.

Ce livre allait me donner toutes les réponses à mes questions…

Grâce à ce livre, j'ai compris que j'avais passé davantage de temps à me créer un métier plutôt que de créer un business. Plus précisément, j'occupais mon temps pour développer mon business plutôt que de travailler sur mon business afin que celui-ci travaille pour moi. Si vous n'êtes pas entrepreneur, que vous n'avez jamais entrepris un projet et échoué, il y a beaucoup de chances que vous ne saisissiez pas tous les aspects du livre.

Ceci dit, l'auteur arrive vraiment à vous mettre à la place du personnage principal, Sarah, la boulangère qui peine à travailler dans son business pour survivre. Toute l'histoire explique comment un ancien ami de Sarah, spécialiste dans la création et le développement de business, va réussir à changer la vision du business de Sarah pour la mener à la tête d'un business à succès. Ce livre est vraiment incroyable. Au même titre que ''la semaine de 4 heures'', ce livre va vous faire vivre une histoire incroyable qui vous fera pousser des ailes.

Finalement, si je devais vous présenter un dernier livre (et c'est loin d'être le moins intéressant), je vous présenterai ''**The Lean Startup**'' de Eric Ries.

''The Lean startup'' est le premier livre que je lis qui réussit à donner une vraie recette sur la façon de créer un business. Plus précisément, ce livre explique quelles sont les étapes à suivre pour mener un projet depuis une idée jusqu'à un vrai business.

Quand on sait que cette méthodologie est utilisée par les meilleures entreprises dans le monde comme Facebook, Groupon, Dropbox, etc. on peut se dire qu'elle a fait ses preuves :)

Pour résumer, le principe consiste à développer ce qu'on appelle le principe de l'innovation continue. Cela signifie que vous remettez sans cesse votre business en question et que vous le testez en permanence afin de l'améliorer**.** Ce livre nous apprend qu'**un** business n'est pas quelque chose qui fonctionne du premier coup. Le livre nous apprend même qu'il est nécessaire et indispensable

d'échouer et de savoir apprendre de ses erreurs pour mieux construire son avenir. C'est vraiment un livre sensationnel qui apporte un nouvel œil sur la création de business et qui explique concrètement comment faire face aux échecs pour en tirer le meilleur parti**.** Si vous avez peur de l'échec, je vous invite vivement à lire ce livre. Vous considérerez davantage l'échec comme une étape normale et nécessaire plutôt qu'une fin.

Voilà, si je devais vous recommander 3 livres, ça serait ceux-là. Mais si je devais encore vous en recommander la liste serait longue !

Si vous souhaitez devenir un entrepreneur, créer et développer vos propres projets, je vous invite à apprendre, à démarrer le plus vite possible vos idées, à échouer et finalement à réussir :)

J'espère que ces livres vous aideront à vivre la vie que vous voulez vraiment vivre. Je vous souhaite à tous un grand succès dans vos projets.

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Les 3 livres qui ont changé mon regard sur la vie

Par **Luc Segura** du blog **Logiciels en Vidéo.**

Encore un dernier article, avant les vacances de ce blog. Ceci concerne ma participation à un évènement inter-blogueurs organisé par Olivier Roland.

Le sujet que je vais traiter ici n'a aucun rapport avec le thème principal de ce blog. Il pourra vous aider à mieux me connaître mais aussi, connaitre ce qui a motivé ma vision présentée dans l'article intitulé: **partage à cœur ouvert**.

Je l'ai appelé **les 3 livres qui ont changé mon regard sur la vie.** Vous allez comprendre pourquoi.

Mais avant toutes choses, je voudrais vous rappeler, que ma vision est de créer des entreprises automatisées au maximum et ainsi me générer du temps libre pour assister les plus pauvres et les plus démunis. S'il y a un livre qui a changé mon regard sur le monde et sur la vie, c'est bien celui que je vous présente maintenant :

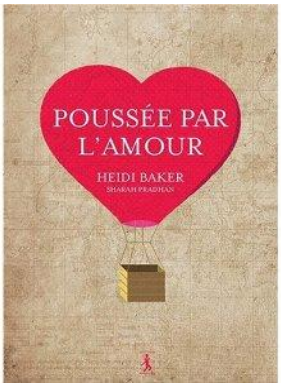
C'est l'histoire d'un couple d'Américains qui s'est rendu compte que toutes les personnes qu'ils avaient aidé aux U.S.A. où en Angleterre étaient à demi intéressées par leur soutien, car ils bénéficiaient d'aides sociales. Alors ils sont partis dans l'un des pays le plus pauvre du monde: le Mozambique.

Laissez changer vos motivations pour aider les autres en étant poussé par l'amour que vous avez pour eux !

Voici un livre qui va pour toujours changer votre regard sur le monde et sur l'aide aux plus **pauvres**. Beaucoup de personnes se portent volontaires dans des œuvres caritatives ou des associations humanitaires pour soigner leur image sociale. Les actions peuvent être diverses comme : apporter de la nourriture, des vêtements ou des médicaments et peuvent paraître des plus méritoires**.**

Pourtant ce couple a préféré marcher loin des sentiers battus en recueillant tous les enfants des rues sans discriminations aucunes et en les aimant de tout leur cœur**.** Au-delà d'une simple aide humanitaire, ils ont apporté tout leur temps**,** leur attention et leur amour. Pour répondre aux multiples besoins de scolarisation, d'abandon, émotionnels et sanitaires de ces laissés pour compte, ils ont traversé des nombreuses difficultés comme des expropriations ou des maladies graves**.**

Héroïquement ils ne se sont jamais arrêtés dans leurs actions ou même lassés. Ils ont continué à recueillir **toujours** un plus grand nombre d'enfants**,** en les aimant et les adoptant comme leur propres enfants**.**



C'est sûr, ce livre ne vous laissera pas sans réactions**.** Il vous bouleversera comme il l'a fait pour moi et peut être changera votre vie comme il a changeait la mienne pour toujours. Heidi et Roland Baker, seront toujours pour moi des modèles a suivre**.**

J'ai eu l'immense opportunité de croiser Heidi Baker l'année dernière à Toulon, alors qu'elle sortait d'une conférence qu'elle venait de donner. Quand elle a remarqué mon handicap visuel, elle m'a alors prise dans ces bras. Je ne suis pas prêt d'oublier tout l'amour que j'ai ressenti, me marquant pour le restant de ma vie.

Découvrez la vie peu ordinaire de ce couple de missionnaires pas comme les autres, en lisant **« Poussée par l'amour, d'Heidi Baker ».**

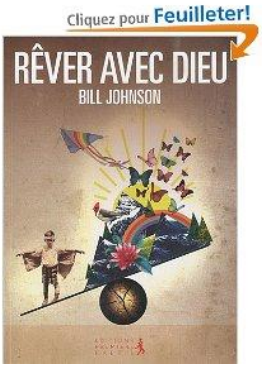
Le second livre concerne ma vision de chef d'entreprise. Il aborde la créativité d'une façon plus originale que les livres classiques pour le MBA.

Laissez-vous surprendre par une nouvelle façon d'aborder Dieu, en rêvant avec lui.

Ce livre inhabituel**,** qui heurtera l'incrédulité de certains, va vous emmener à une vision de Dieu telle qu'on vous l'a rarement présenté en Europe. Hors des religions, voici comment des hommes et des femmes**,** ont créé des entreprises prospères basées sur leur relation avec Dieu, se laissant guider pour en pauser les fondements**.** Des hommes qui furent inspirés pour créer des produits révolutionnaires et hors du commun.

Ne savez-vous pas que beaucoup de méthodes pour augmenter votre créativité, viennent de religions asiatiques, que l'on présente d'une façon attractive**.**

Pourquoi n'en ferions-nous pas autant **avec le christianisme? C'est ce que nous propose cet auteur**.



Bill Johnson nous montre qu'il est tout à fait possible d'en faire autant**,** au travers une relation intime avec Dieu**.** Il quitte les sentiers battus de la religiosité, des façons raisonnables de voir Dieu et nous amène d'abord dans une étude approfondie de ce dont il s'agit. Ensuite il continue par nous donner des exemples clairs et termine en nous amenant à mettre en pratique cette façon plus qu'originale d'avoir plein d'idées novatrices et révolutionnaires.

Assurément ce livre n'est pas comme les autres**.** Si vous poussez votre curiosité en le lisant jusqu'au bout, il vous aura laissé une autre image de Dieu, différente de celle que véhicule beaucoup de religions. Un Dieu proche, intime**,** qui comprend nos besoins et nous aide à repousser nos limites **en** décuplant notre créativité**.**

Les Asiatiques n'ont pas honte de nous présenter leurs méthodes issues de leur foi**.** Pourquoi nous Chrétiens, n'en ferions-nous pas autant ? C'est ce que nous propose l'auteur dans son livre « **Rêver avec Dieu par Bill Johnson** ».

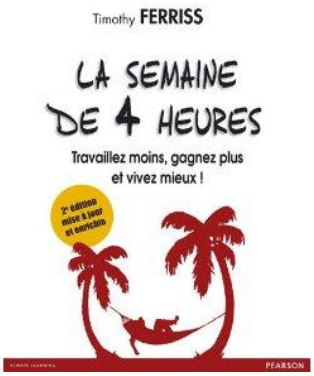
Ce livre a posé dans ma vie, les *fondements* de ce que je veux vivre dans les années futures. En suivant les conseils qui y sont donnés, j'ai déjà beaucoup de choses en tête. J'ai reçu par cette lecture des projets plus précis, pour aller plus loin que mes premières pensées, que je qualifierais de basiques et qui me faisaient stagner.

Vous me direz: c'est bien beau tout ça, mais comment le mettre en pratique? Eh bien justement, le dernier livre que je présente m'a confirmé qu'il était possible de travailler tout en concrétisant nos rêves.

Quand j'ai lu la semaine de 4 heures, j'ai poussé un grand ouf de soulagement ! Il m'a prouvé que ce dont je rêvais été possible !

Ma vision était claire : travailler les deux tiers de l'année et œuvrer pour les plus démunis le reste du temps. Oui mais était-ce une utopie? Ou était-ce réellement possible? Ce livre m'a prouvé que je ne rêvais pas **e**t qu'il était tout à fait possible de faire ainsi**.**

Mais l'auteur va plus loin en abordant quelque chose que j'ai à cœur: engager des personnes de pays pauvres, en les payant plus du double du salaire normal de leur pays.



Même si je ne suis pas entièrement d'accord avec la façon de voir les choses et de faire de l'auteur, ce livre a pu m'aider à concrétiser de vieux rêves**.** Il m'a prouvé qu'il était tout a fait possible de ne pas travailler à temps complet**,** tout en ayant une entreprise performante et en croissance**.**

Il me serait très difficile de parler ici de tous les points qui m'ont marqué**,** mais je dois dire que je ne suis pas prêt d'oublier cet ouvrage qui m'a captivé et passionné, afin de concrétiser mon projet de vie.

Si vous ne le connaissez pas, ne vous focalisez pas sur le titre qui est juste là pour augmenter votre curiosité. Pour ma part je pense qu'il n'est pas du tout réalisable de travailler 4 heures par semaine.

Les éléments importants qui ont changé ma façon de voir ma future entreprise sont tout d'abord le fait d'apprendre à déléguer des tâches les moins importantes**,** ainsi que la loi de Pareto**.** Il y a tant d'autres choses qui sont abordés dans cet ouvrage, qu'à coup sûr je le lirai et le relirai avant de mettre en place mes projets.

Laissez votre vision de chef d'entreprise être bousculé en lisant « **La semaine de 4 heures de Tim Ferriss** »

Conclusion :

Assurément mon **choix de livres** va **sortir de l'ordinaire**. C'est la raison principale qui m'a poussé à vous les proposer. Le dernier ouvrage est bien connu des **web entrepreneurs**, mais les deux premiers sont inédits pour la plupart.

Ils ont solidifié tous les trois, les bases de mes projets à venir**,** repoussant les limites que je m'étais établies et qui auraient rendu impossible la réalisation de mes rêves**.**

Alors laissez-vous tenter par l'un d'entre eux, ou pourquoi pas par les trois ? A coup sûr votre **v**ie va être changée et le regard que vous portez sur elle ne sera plus jamais le même**.**

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog ***Des Livres Pour Changer de Vie.*** *Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien :* ***j'ai aimé cet article*** *!*

Je suis CHAQUE JOUR de plus en plus LIBRE et HEUREUX grâce à ces 3 livres

Par **Stéphane Talbot** du blog **Sophrologie Exercice**.

*Cet article participe à l'évènement « **3 livres qui ont changé votre vie** » organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie.*

3 Livres qui ont radicalement bouleversé le cours de ma vie

Il n'a pas été facile de choisir 3 livres parmi les centaines de livres qui m'ont accompagné tout au long de ma vie. Mais en y regardant bien, j'ai pu m'apercevoir que 3 d'entre-eux avaient eu une influence particulièrement puissante sur la transformation radicale de ma vie.

Si aujourd'hui, je me sens si libre et si heureux. Si chaque journée qui passe est pour moi un chant de bonheur… Si je m'arrête souvent en regardant ma vie pour me dire que vraiment, et malgré toutes les épreuves pour en arriver là, vraiment je vis la vie que je souhaite… oserais-je dire la vie de mes rêves… c'est en partie grâce aux 3 livres que je vais vous présenter aujourd'hui.

Chacun d'eux, à leur manière, a été un outil me faisant passer d'une vie qui n'était pas la mienne, à la vie correspondant à l'être que je suis au plus profond de moi. Et cela, est la chose la plus merveilleuse qui soit, parce qu'à partir de cet espace de liberté et de bonheur, **vous pouvez offrir aux autres tout ce que vous portez de meilleur**.

Je vous présente maintenant ces 3 livres dans l'ordre dans lequel ils m'ont influencé.

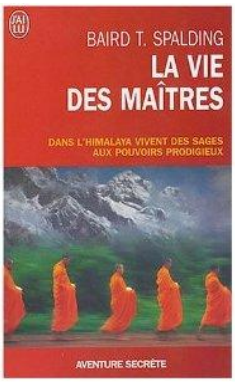
La Spiritualité Scientifique et la liberté totale de l'Homme-Dieu :

Ce 1er livre, qui m'a semblé tellement incroyable la 1ère fois que je l'ai lu, a profondément ébranlé mes croyances au sujet de qui j'étais, au sujet de mes possibilités et au sujet de Dieu. Après l'avoir lu, j'étais partagé entre l'aspiration d'adhérer à son message et à sa mise en pratique et une espèce de résistance qui me disait que cela était trop beau pour être vrai.

Nous ne savons pas vraiment si ce livre raconte une histoire vraie ou s'il est une sorte de roman initiatique, **mais ce qui est certain c'est qu'il a bouleversé ma conception de la vie** comme il l'a fait pour des millions d'autres personnes avant moi.

Ce livre c'est : **La Vie des Maîtres de Baird T. Spalding**

Cliquez ici pour découvrir >> **La Vie des Maîtres** de Baird T. Spalding



Ce livre raconte le périple de 11 scientifiques qui partent en Inde et dans les chaines Himalayennes pour y rencontrer des Maîtres orientaux aux facultés étonnantes dépassant, et de loin, les facultés et possibilités des hommes « normaux » vivant sur cette planète.

En lisant la Vie des Maîtres, je me suis retrouvé dans une histoire incroyable où se mêle le merveilleux, le mystère et l'enseignement que l'Homme est un être divin qui a tous les pouvoirs sur la vie… encore faut-il pour cela abandonner tout ce qui, dans notre esprit, nous garde prisonnier d'un état de conscience « inférieur » nous faisant vivre une vie de limitations et de souffrances à la place d'une Vie de Maîtrise, d'Amour et de Bonheur.

Mais paradoxalement, après la lecture de ce livre, alors que je voulais vivre cette vie promise, je me suis retrouvé face à mes propres et douloureuses limitations. C'était beau et en même temps cruel. Il y

a avait là un immense espoir de liberté et en même temps la douloureuse déception de ne pas pouvoir y accéder.

Cependant, restera gravé en moi à tout jamais une vérité qui guidera ma recherche vers la lumière. D'abord une petite flamme vacillante, puis grandissante jusqu'à devenir un véritable brasier. **Cette vérité, c'est qu'il y a une Perfection et que cette Perfection est déjà là**, mais elle nous est voilée par tous nos conditionnements limitants (bien que tout, absolument tout fasse partie de cette Perfection, mais cela je ne devais le découvrir que bien plus tard).

Ironie Suprême : ce 2ème livre m'a été offert par une personne que je n'aimais pas

En fait, ce 2ème livre, je l'ai eu entre les mains quelques années avant la Vie des Maîtres. Mais je l'avais laissé sur un coin de ma bibliothèque.

Comble de l'ironie, il m'a été offert par une personne avec qui le courant passait très mal. C'était quelqu'un qui portait en elle quelque chose qui me dérangeait profondément. Et à l'époque, j'étais loin (très loin même) d'être capable d'accueillir cette personne telle qu'elle était.

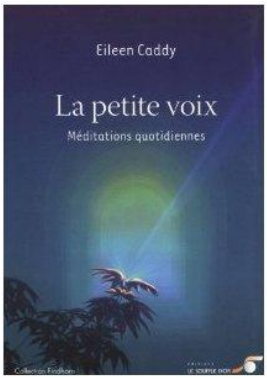
Pourtant, c'est elle qui m'a offert ce 2ème livre (parfois, il m'arrive encore de la remercier en pensée).

Lorsqu'un jour, j'ai repris ce livre en main, il ne m'a plus quitté pendant plusieurs années. Aujourd'hui encore, il m'accompagne sur le chemin.

C'est un livre plein de petits messages et de conseils sur la vie spirituelle. Il y en a un pour chacun des 365 jours de l'année. Ainsi, pour ne pas oublier l'essentiel, vous pouvez lire la page du jour le matin ou le soir (ou les 2) et ainsi que le dit l'un des assistants de l'auteur de cet ouvrage : « portez ces enseignements en vous-mêmes jour après jour, année après année, jusqu'à ce qu'ils finissent par faire partie intégrante de votre vie, et qu'ils vivent et se meuvent et aient leur être en vous, **jusqu'à ce qu'ils aient accompli leur amoureux travail silencieux et plein de douceur qui consiste à ouvrir les portes du dedans** ».

Ce livre, c'est : **La petite voix** d'Eileen Caddy

Cliquez ici pour découvrir >> **La petite voix** d'Eileen Caddy



Ce petit livre m'a vraiment accompagné au quotidien. Il a été une lanterne sur le chemin parfois obscur que j'ai parcouru. Il m'a vraiment permis de ne pas me perdre. De plus, mais cela je ne m'en suis aperçu que plus tard, il m'a permis d'avancer sur le chemin de libération spirituelle que j'avais tant aimé dans La Vie des Maîtres.

Mais… car il y a un mais, je me sentais encore plein d'un poids écrasant qui semblait vouloir m'empêcher à tout prix de quitter l'ancienne vision que j'avais de la vie. Comme si tout le bâti de cette vie construite sur les croyances et les conditionnements qui m'habitaient criaient d'une même voie « eh non mon ptit père, tu ne vas pas nous quitter comme cela si facilement ! »

Et bien que ma vie ait déjà considérablement changé, car je faisais un intense travail sur moi-même il y avait toujours quelque chose qui ne voulait pas lâcher.

C'est alors que j'ai rencontré…

L'Arme Ultime pour retrouver la liberté

Ce 3ème et dernier livre a vraiment été pour moi ce qui me manquait pour finir d'abandonner les vieux schémas et les anciennes visions du monde qui étaient profondément enfouis en moi.

Il m'a enseigné à véritablement lâcher-prise.

Et là… le Miracle !

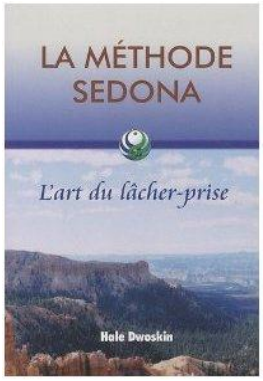
J'arrivais à accueillir et à lâcher-prise sur une multitude de choses dont je n'avais pas encore pris conscience ou bien que je connaissais mais dont je n'avais pas été capable de me débarrasser.

Je passais de l'être armure (rouillée) à l'être plume. C'était tout simplement magnifique ! La vie devenait ainsi de plus en plus légère, de plus en plus simple, de plus en plus vraiment ce qu'elle EST. C'est à dire une vie de Joie, de Paix et d'Amour.

Enfin, j'avais l'Arme Ultime du guerrier spirituel !

Ce 3ème livre c'est : **la Méthode Sédona** de Hale Dwoskin

Cliquez ici pour découvrir >> **la Méthode Sédona** de Hale Dwoskin



Ce qui est extraordinairement génial avec cette méthode, c'est que c'est d'une simplicité déconcertante.

Vous accueillez ce qui vous pose problème, ce qui vous encombre et puis… vous le lâchez… tout simplement.

Oui, je sais que cela peut paraître un peu trop simple, mais je vous assure que c'est la vérité. Je m'en sers encore chaque jour, à la fois pour moi, mes proches et mes élèves.

Voilà ! Ces 3 livres ont vraiment participé activement à m'amener à vivre chaque jour qui passe comme un merveilleux miracle de la vie. **Si cela vous dit, puissent-ils faire la même chose pour vous.**

Si vous avez apprécié cet article et les 3 livres que je vous ai présenté, **merci de cliquer sur le lien « j'ai aimé cet article ! »** que vous trouvez ci-dessous (merci si vous le faites).

Je vous aime sincèrement.

Stéphane

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : ***j'ai aimé cet article !***

3 livres à lire pour améliorer votre vie et atteindre le succès

Par **Florian Lemaire** du blog **Business Xperience**.

Cet article est ma participation à la Croisée des blogs pour l'édition Juillet 2012

Êtes-vous du genre à vous plaindre et à ne rien changer à vos habitudes ? Ou plutôt du genre à chercher à vous améliorer afin d'atteindre votre bonheur ?

Dans ce second cas, les 3 livres que je vais vous présenter pourront vous donner un coup de boost énorme. Êtes-vous prêt à changer de vie ?

Je ne suis pas un gros lecteur (même si je me soigne depuis quelque temps). Je n'ai pas lu beaucoup de livres, mais ceux que j'ai lus m'ont tous apporté au moins une chose.

Lire des livres de non-fiction est le meilleur moyen de prendre conscience qu'il est possible d'atteindre une vie de rêve. Alors si j'ai un seul conseil à vous donner dans la vie : **LISEZ et APPLIQUER** !

Nous sommes dotés d'un pouvoir illimité

J'ai lu mon premier livre de développement personnel en 2010. À l'époque, j'étais loin de m'imaginer toutes les ressources que j'allais découvrir. J'avais entendu parler d'un livre sur un forum qui semblait vraiment génial.

Un jour, j'ai vu ce livre à la librairie, je l'ai acheté. Ce livre, c'est ***Pouvoir illimité*** **d'Anthony Robbins**.

Ce pouvoir illimité, nous l'avons tous en nous. À l'aide de nombreux exemple et d'exercices pratiques, Anthony Robbins nous aide peu à peu à prendre conscience de ce grand pouvoir. Celui d'agir pour atteindre le succès que l'on souhaite obtenir.

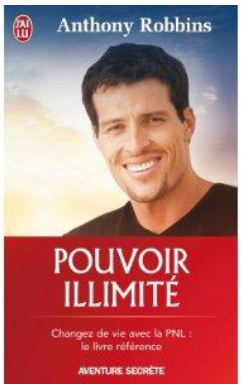
Le début du livre est consacré aux traits communs que partagent les personnes qui atteignent le succès. Nous sommes également initiés aux croyances limitantes. Je ne connaissais pas du tout ce concept au moment de lire ce livre. À ce moment, j'ai ouvert les yeux sur de nombreuses choses dans ma vie. **Nous sommes tous confrontés à des croyances négatives, qui nous limitent dans notre capacité à utiliser notre plein pouvoir**.

Anthony Robbins en profite pour dévoiler les 7 mensonges du succès : 7 croyances positives que partagent les gens qui réussissent. J'ai personnellement recopié et affiché ses 7 croyances sur un mur proche de mon bureau.

Pouvoir illimité est également une bonne introduction à la PNL (programmation neurolinguistique). Tout au long du livre, nous découvrons les principes de la PNL et comment cet outil nous permet de changer de vie pour le meilleur.

Je considère ce livre comme celui m'ayant amené vers la voie du développement personnel. Celui qui m'a fait comprendre que nos croyances peuvent être dépassées**.** À l'époque, je l'avais lu rapidement et j'ai laissé échapper beaucoup de choses. Je compte le relire plus en profondeur prochainement et ainsi utiliser toutes les richesses contenues dans le livre.

Lisez Pouvoir illimité d'Anthony Robbins



Réfléchissez et devenez riche

Ce livre de Napoleon Hill est un des livres le plus vendus au monde. C'est dire la richesse que recèle cet ouvrage.

Napoleon Hill nous divulgue en 15 chapitres tout ce qu'il nous faut pour **découvrir le secret de la richesse**. Cette richesse n'est pas seulement matérielle, elle indique également la richesse dans nos relations et dans notre bonheur.

Ce secret a été transmis par Andrew Carnegie, l'homme le plus riche au monde du siècle dernier. Napoleon Hill a étudié pendant 20 ans l'application de ce secret auprès de nombreuses personnes. Ce sont autant d'exemples que l'on rencontre partout dans le livre, **riche d'enseignement**.

Pour mieux vous en parler, je me permets de vous citer quelques phrases que j'ai tirées du livre. Rien de mieux que les propres mots de Napoleon Hill pour décrire sa force :

« Le succès appartient à ceux qui en sont conscients, l'échec est le lot de ceux qui, à force d'indifférence, s'y arrêtent »

« Aucun rêve ne nait de l'indifférence, de la paresse ou d'un manque d'ambition »

« La défaite n'en est une que pour celui qui en fait une réalité »

Nous apprenons dans ce livre entre autres : *quels sont les dix sources de stimulus de l'esprit, les sept émotions principales autant positive que négative, les 3 grands ennemis de la réussite ainsi que la liste des 6 peurs primaires*. Et quantité d'autres choses…

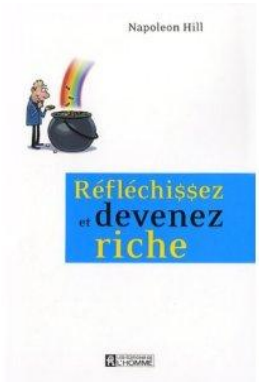
Le livre termine par un questionnaire très complet d'analyse de soi afin de découvrir avec précision nos forces et faiblesses et ainsi pouvoir modifier son comportement.

Napoleon Hill a également dressé **la liste de 55 excuses célèbres des gens qui n'atteignent pas le succès.** Croyez-moi, vous allez forcément en trouver une que vous dites également.

En fait, ce livre est tellement riche et complet qu'il vous faudra **le lire encore et encore** pour appliquer toute la philosophie qu'il contient.

Moi-même, je ne pense pas avoir utilisé un quart du livre. Pourtant, il m'a déjà permis de prendre conscience de nombreuses choses qui m'empêchent d'atteindre le succès. Et je continue jour après jour à modifier mes croyances et mon comportement afin de reproduire celui à adapter pour recevoir le secret…

Lisez et relisez Réfléchissez et devenez riche de Napoleon Hill



Les principes du succès sont à portée de main

J'ai hésité quelque temps concernant le 3e livre à vous présenter. Et j'ai finalement décidé de rester dans le même thème que les deux précédents. C'est un livre que je suis encore en train de lire, mais il arrive déjà dans mon top. C'est également le plus gros des trois et le plus récent.

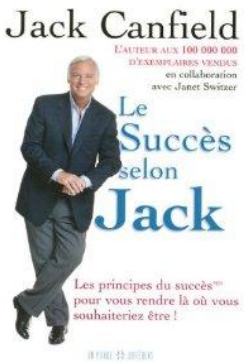
Ce livre à été écrit par l'un des meilleurs coachs mondiaux sur le succès. Je parle bien entendu de Jack Canfield et du livre **Le succès selon Jack**.

Comme mentionné, je suis encore en pleine lecture donc je ne parlerais que de la 1ere partie : **Les principes fondamentaux du succès**. Vu que je manque de recul sur le livre, je serai plus bref.

Le livre est divisé en 64 principes, repartis en 6 grandes parties. Chaque chapitre (un chapitre = un principe) est rempli d'exemples et d'anecdotes véridiques qui donne force à l'écrit. Possédant tantôt des passages inspirants, d'autres qui vous feront agir ou certains qui vous feront réfléchir. **Chaque page lue est enrichissante**.

Pour ma part, ce livre m'a déjà permis de découvrir des vérités qui n'étaient pas claires à mes yeux. Il m'a également permis d'améliorer plusieurs concepts que je n'appliquais pas de la meilleure façon. Et surtout, j'ai un réel plaisir à lire et parcourir ce livre alors :

Lisez Le succès selon Jack, de Jack Canfiel


Jack Canfield
L'auteur aux 100 000 000 d'exemplaires vendus
en collaboration avec Janet Switzer
Le Succès selon Jack
Les principes du succès pour vous rendre là où vous souhaiteriez être !

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Des livres merveilleux…

Par **Philippe GAMBINO** du blog [Soif de sens thoughts for all](#).

Le premier livre…

…qui aura contribué à changer ma vie fut incontestablement dans mon enfance « **la Bible de Gustave Doré »** artiste français 1832-1883 qui a produit des centaines d'histoires illustrées bibliques accompagnées des extraits du nouveau et de l'ancien testament et dont les illustrations tellement réalistes en noir et blanc parlent presque autant que bien de nos photos contemporaines.

Depuis les illustrations de Moise bébé dérivant sous le Nil sous escorte de quatre anges à celles de Pharaon engloutie dans la mer rouge, la vision du prophète Isaïe où Dieu fait périr le Léviathan, le terrible massacre des innocents en vue d'éliminer le Messie jusqu'à l'impressionnante stature du Christ depuis sa naissance, crucifixion et sa résurrection toutes ces gravures fourmillant de précisions, de contrastes jusque dans les détails relatifs aux expressions des faciès m'ont impressionné et initié sur une des histoires les plus controversées qui est celle de l'histoire sainte.

Un chef d'œuvre de littérature qui immanquablement m'aura marqué et prédestiné à l'esprit de méditation aiguisant mon intuition que derrière le rideau de la texture matérielle notre monde pourrait fort bien en cacher un autre…

Le deuxième livre…

…qui aura contribué à changer ma vie bien des années plus tard est sans aucun doute **« la vie des Maîtres »** de B.Spalding diffusé à des millions d'exemplaires.

Baird.Spalding, scientifique et archéologue se rend en Inde pour un voyage philosophique et découvre que « le Mystère en personne » vient l'accueillir lui et dix autres de ses compagnons scientifiques hommes de bonne volonté mais blasés ayant fait le tour de toutes les grandes questions philosophiques, métaphysiques et superstitieuses…

En effet en 1894 ces scientifiques Américains se rendent à Potal petit village de l'Inde et décident de vérifier de leurs propres yeux les soi-disant prodiges qu'accompliraient des confréries de Maîtres disséminées depuis l'Inde au Tibet en passant par le Népal.

Ils ont entendu parler d'humains aux facultés aussi diverses qu'étonnantes qui communiquent à distance, se déplacent au moyen de la lévitation, guérissent les malades et contournent l'hostilité au moyen de la puissance de leurs bénédictions etc.

Rendus sur ces terres lointaines quelle n'est pas leurs surprises de découvrir qu'ils sont déjà attendus, connus respectivement et invités à être les hôtes d'une confrérie de Maîtres, femmes et hommes qui se permettront de les initier à la reconnaissance d'autres principes fondamentaux.

Phénomènes s'appuyant sur le fait que tout proviendrait d'une source unique et que de l'interprétation correcte de ces lois émanant d'un principe unique il serait possible de se reconquérir soi-même au sein de l'éternité.

Pour les Maîtres nous serions sur cette création pour y développer avant tout la confiance en nous même.

A cette confrérie de Maîtres éternellement jeunes viendront parfois s'inviter des Maîtres « en es-qualités » tels que Bouddha, le Christ, Krishna dans une farandole d'échanges festifs continuels.

Ce livre reçu par beaucoup comme un roman imaginaire (bien que l'on n'a jamais réussi démontrer s'il était soit vrai, soit faux) car « cela serait trop beau pour être vrai » m'a paru quant à moi un témoignage intuitivement digne d'être cru.

Ainsi j'ai nourri moi aussi l'honneur de voir de mon vivant un maître marcher sur le sol mais autrement qu'en imagination.

C'est comme cela qu'une dizaine d'années plus tard les circonstances ainsi que mon cheminement personnel – et c'est peut-être cela qu'on appelle aussi la loi d'attraction – a nourri à ma connaissance qu'un homme qui avait la réputation d'être un Maître pouvait être rejoint collectivement au sein de son ashram à Bangalore dans le Sud de l'Inde.

Je demandais à mon maître intérieur la possibilité d'approcher un tel Maître et je pus quelques années plus tard me joindre à un pèlerinage collectif pour une immersion dans l'ashram du Maître en question.

Au premier abord je ne constatais pas grand-chose de la magie du Maître outre que son ashram émanait un espace de paix certain.

A chaque Darshan (1) mon mental effleurait l'ébullition car impressionné je méditais sur le fait que ce Maître plus que sexagénaire était peut-être une sorte « d'extra terrestre » venu d'ailleurs.

Les jours passaient, en circulant dans l'ashram je vis entre autres que Mère Térésa était même autrefois passée par là, j'étais correctement nourri malgré une nourriture exclusivement végétarienne mais comme toute il ne passait pas grand-chose et je me suis surpris à rire qu'il n'y avait là rien de bien spectaculaire me rappelant ce passage de la bande dessinée d'Astérix et Obélix dans « la potion magique » où le centurion croyant être enfin détenteur de la potion magique du druide Panoramix ne s'employait finalement à soulever que des simples cailloux.

La veille de mon départ alors que j'assistais à un de mes derniers darshan (1) je me mis soudainement à penser que si cet homme était pour le moins un saint le minimum syndical est qu'il soit pourvu d'une aura comme ces auréoles de nos saint observées dans les diverses iconographies chrétiennes.

A ce moment alors que le maître surgissait à quelques pieds d'où je me tenais accroupis en position du lotus je me fis cette réflexion : « Mais alors si cet homme est réellement un saint je devrais être présentement blottie à l'intérieur de son aura personnelle »

A peine avais-je réalisé cette idée que je me suis sentis aspiré dans un océan infini de lumière, un tunnel dont pour rien au monde je n'aurais voulu revenir mais je dus hélas bien du revenir au réel, dégoulinant de sueur et comme d'étincelles car mes voisins me regardaient d'une manière étrange quoique que personne n'était durablement étonné des expériences que l'on peut parfois être amenés à vivre dans un tel endroit.

Le troisième livre…

…qui aura contribué à changer ma vie fut un petit opuscule intitulé : « **Le Maître Philippe »** de Jean Bricaud

D'une famille paysanne, Jean Bricaud se destine à la prêtrise mais y renonce pour poursuivre des études d'occultisme et suit en parallèle sa carrière au crédit Lyonnais.

Rentrant d'Inde je pensais donc pouvoir comme relativiser la religion de mon enfance puisque je pensais avoir touché du doigt une immense expérience en ayant frôlé l'aura gigantesque d'un Maître Indien.

Pour autant je ne cessais de me tourmenter pourquoi notre christianisme ne permettait pas le crédit de semblables grands Maîtres dans notre environnement.

Les chrétiens avaient des saints certes mais pourquoi notre temps ne connaissait point d'immenses avatars aux pouvoirs prodigieux ?

En passant commande de l'opuscule de Jean Bricaud dans un magazine aujourd'hui disparu « le monde inconnu »je pensais recevoir l'itinéraire d'un yogi au nom occidentalisé « Philippe » car la couverture faisait illusion en montrant le dessin d'un oriental yogi en position de lotus.

En fait je découvris la biographie d'un mystérieux personnage de la fin du 19 e siècle qui ne ressemblait finalement en rien à un yogi mais à un instituteur un peu endimanché, père de famille un peu enrobé avec une grosse moustache mais cet homme à l'apparence tout à fait ordinaire avait prétendument le don de lire les pensées, de guérir et de soumettre la matière.

Ses disciples ont parlé de lui comme un prototype égal au Christ venu apporter un message universel.

J’appris ensuite que cet homme contemporain de Raspoutine « qu’il combattait » avait les faveurs du Tsar Nicolas II entre autres et que cela faisait bisquer les autorités politiques de son temps.

Et puis ce que je découvris progressivement par la suite me donna la certitude qu’il s’agissait d’un Maître à la B.Spalding qui avait élu domicile au environ de Lyon le siècle dernier.

Depuis quelques années il est rentré dans le dictionnaire et son chemin de vie est l’objet d’une plus grande vulgarisation : conférence etc.

La boucle était bouclée, le livre de Gustave Doré m’avait donné le gout de l’au-delà, la vie des Maîtres de Spalding m’avait ouvert à l’idée du développement personnel comme mission de tous ces Maîtres envers les êtres humains qui étaient leurs frères et l’Evangile du Maître Philippe m’avait enraciné dans l’idée de continuer à travailler avec « les outils du terroir » fidèle à la religion de mes origines mais un tantinet débarrassées de ses oripeaux.

(1) Moment où le dévot est en contact visuel avec un Maître.

Cet article participe à l’évènement inter-blogueurs “Les 3 livres qui ont changé ma vie” organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j’ai aimé cet article !

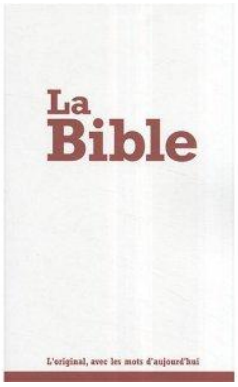
3 livres pour changer de vie…

Par **Alex Kenny** du blog Profiter de la vie.

Trois livres….

Trois, un chiffre symbolique qui marque l'accentuation, l'intensité ou une force amplifiée. Etrangement c'est dans le premier livre qui changea ma vie, que ce chiffre se retrouve sous différentes formes.

Si je vous dis *« Jésus lui dit : en vérité je te dis, qu'en cette même nuit, avant que le coq ait chanté, tu me renieras trois fois »* vous pensez à… **la Bible.**



Voilà un premier livre ou plutôt une compilation de livres qui changea ou plutôt, modela ma vie les trente premières années.

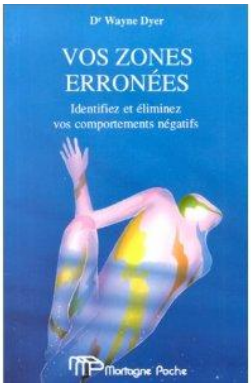
Livre d'histoire pour certains, livre religieux ou philosophique pour d'autres, il n'en est pas moins qu'il contient des principes qui ont formé certaines de mes valeurs comme l'amour du prochain et le sens des responsabilités.

Sa lecture et sa précision géographique, historique et chronologique en font une référence pour tout spécialiste dans des domaines aussi variés que l'archéologie et l'ethnologie.

Cependant, tout n'étant pas rose, confronter le bien et le mal et l'associer avec la bénédiction ou la malédiction, peut engendrer des conflits existentiels internes et externes aux conséquences parfois désastreuses surtout lorsque ce Livre est enseigné dans un système religieux strict, laissant peu de place à la liberté de pensée.

Ce qui m'amène vers le deuxième livre qui lui, par opposition au premier, fut un puissant vecteur de changement qui m'ouvrit les yeux vers de nouveaux univers, de nouvelles perspectives !

Il s'agit d'un cadeau du ciel (petit clin d'œil à un être bienveillant) qui porte le nom de **« Vos zones erronées » écrit par Dr. Wayne Walter Dyer.**



« Fais pas ça, tu me tapes la honte, comment tu peux me faire ça, si tu ne te parfumes pas tu pues (merci les pubs) bref, on te culpabilise, on te forge pour ressembler à ce qui « semble être la norme » et ce depuis la plus tendre enfance. Vous rajoutez la religion, les coutumes et l'intolérance et vous obtenez un cocktail d'enfer… qui vous maintient dans une 'inertie la plus totale et qui semble anéantir toute capacité à réfléchir et à agir normalement.

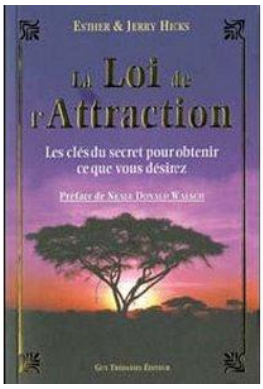
Des comportements obligés, souvent malsains, insufflés par le besoin d'être comme les autres pour être accepté, que ce soit par les parents, les amis, ou l'entourage, sont décortiqués, analysés pour en extraire l'essentiel : « devenir soi-même, loin des préjugés, des jugements ou d'une quelconque condamnation, qu'elle soit le fruit d'un dieu ou d'hommes et de femmes.

Indépendance retrouvée ? En tout cas un sacré coup de pouce qui me permit de m'extraire de ma coquille, un premier pas vers la liberté de pensée et la fin d'une souffrance souvent invisible.

Vos zones erronées, un livre à conseiller et à lire sans plus attendre si vous aussi, vous vous sentez prisonniers d'un système ou de vos comportements !

Développement personnel, coaching, PNL, j'en passe et des meilleurs, les livres se suivent, s'accumulent et vous transforment. Mon parcours de coach me permit d'en découvrir des centaines. Cependant un livre émerge à mon sens du lot. Rédigé dans des conditions extraordinaires au dire de l'auteur, compilation venue d'ailleurs et consignée par chaneling, il devint néanmoins la source d'une bombe planétaire, à l'origine d'un 'nouveau' courant de pensée et la source de nombreux bouquins.

Le film 'The secret" ou " what the bleep do we know", s'en inspirèrent activement. Il s'agit de "La Loi de l'Attraction – Les clés du secret pour obtenir ce que vous désirez, de Esther et Jerry Hicks qui par ailleurs n'en revendiquent pas le mérite, sauf celui d'avoir été et d'être encore aujourd'hui les porte-paroles d'un être surnaturel portant le nom d'Abraham.



En tout cas, l'idée omniprésente dans ce livre est que votre vie reflète vos pensées et inversement. Qu'on y croit ou pas, sa lecture ne peut laisser indifférent. Personnellement, y croire ne m'apporte que du bonheur supplémentaire et me permet de passer de belles journées même lorsque le soleil n'est pas au rendez-vous !

Transformateur de vie, si vous le désirez, ce livre explique de manière simple en quoi notre pensée influe sur notre vie et vous propose toutes sortes d'exercices pratiques comme par exemple, l'atelier créatif qui vous permettra dans un futur proche, de mener la vie de vos rêves…

Si l'idée vous plaît, faîtes comme moi, embarquez dans cet univers merveilleux et laissez-vous guider par Abraham ! Mais au fait, ne s'agit-il pas d'un personnage biblique ? Comme c'est bizarre…

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Bonne lecture !

Alex

Comment 3 livres ont changé ma manière de penser et d'agir

Par **Arnaud BRELEST** du blog **Croissance et liberté.**

J'ai le plaisir de participer à un événement inter-blogueurs organisé par Olivier Roland, auteur du blog « Des Livres Pour Changer de Vie ».

Olivier Roland propose en partenariat avec « A la Croisée des Blogs » une invitation à qui veut, rédiger sur son blog un article autour du thème ***« Les 3 livres qui ont changé ma vie »*** .

J'adhère complètement à cette invitation d'Olivier car les livres ont toujours eu une grande influence dans ma vie.

C'est pourquoi, je ne passe pas une journée sans lire même si ce n'est que 5 minutes. Je sais que même 5 minutes peut suffire pour mettre ma vie à un autre niveau.

Mes choix

Les 3 livres que j'ai choisis sont les 3 livres qui aujourd'hui représentent au mieux ce que je suis, ce que je veux et ce que j'aspire.

Je suis pharmacien spécialisé en **nutrition**, je me suis donc destiné à une carrière dans le domaine de la santé avec une aspiration à élever la qualité de vie des gens.

Une succession de prises de conscience

Mais je me rends compte à mon plus grand désespoir que l'environnement dans lequel je suis n'est pas un **environnement positif** à mon développement. Premièrement mon métier consiste à servir l'industrie de la maladie plutôt que l'industrie du mieux-être en agissant sur les effets (symptômes)

plutôt que les causes. Bref ce que j'offre n'est qu'une solution à court terme mais ne permet pas d'éliminer une fois pour tout les problèmes.

Je me rends compte également que la majorité des maladies sont des maladies que l'on peut éviter en changeant nos habitudes. Elles sont en augmentation constante. Ce sont les maladies de civilisation : diabète, obésité, hypertension artérielle, cancer, maladies inflammatoires chroniques, allergie….

Pour soigner ces maladies, il est important :

- de **traiter la cause** c'est à dire de traiter le terrain ;
- d'être en **harmonie avec les lois du vivant**. De cette manière le corps reçoit toute l'énergie lui permettant de guérir car comme le dit Hippocrate : « la médecine soigne et la nature guérit ».

Enfin je me rends compte de plus en plus que ceux qui sont prospères sont également en bonne santé. Le dénominateur commun à toutes les personnes qui réussissent dans tous les secteurs de la vie est d'avoir une énergie incroyable. **L'énergie est donc la clé de la santé et du bien être**.

Les éléments déclencheurs

Toute cette prise de conscience s'est faite progressivement et les éléments déclencheurs ont été ces 3 livres. Ces livres orientent mes choix, mes pensées.

Le premier livre a été la **Révolution du Mieux-être**, le second est **l'énergie du cru**, le troisième est **Transurfing – L'Espace des Variantes**.

La Révolution du Mieux-Etre – Paul Zane Pilzer

La Révolution du mieux-être a eu pour effet une réorientation de vie professionnelle vers l'entrepreneuriat.

Il m'a permis de choisir des projets, de mettre en place des stratégies et d'avoir un plan que je met en œuvre depuis 1 an et demi.

Le sous titre du livre s'intitule : *Comment faire fortune dans la prochaine industrie multimilliardaire*.

Le but du livre est de découvrir une stratégie de développement pour toute personne qui souhaite s'orienter sur le marché du mieux-être.

L'auteur explique :

- pourquoi toute personne qui souhaite devenir entrepreneur doit aller vers ce marché ;
- combien nous sommes manipulés par les deux plus gros acteurs : l'agroalimentaire et l'industrie pharmaceutique.

L'agroalimentaire vise à augmenter le poids des citoyens en incorporant un maximum de sucres et de gras dans les produits ce qui **inhibe l'énergie** et induit par voie de conséquence des maladies.

L'industrie pharmaceutique prend le relais en proposant des biens et des services destinés à prolonger la vie des malades mais surtout pas à guérir.

Ce livre a été ma première prise de conscience.

L'auteur donne enfin des pistes pour pouvoir aboutir à la création d'une entreprise prospère et aide le lecteur à créer un véritable plan d'action. On sort du livre avec un plan clef en mains. Il ne reste plus qu'à agir.

L'énergie du cru – Leslie et Susannah Kenton

Le second livre est **l'énergie du cru**.

Il est non seulement un livre d'éducation nutritionnelle destiné à la fois au grand public et aux professionnels de santé mais également un livre pratique avec des recettes à la clef.

Les auteurs abordent l'effet de la cuisson des aliments sur notre santé en expliquant que l'origine des maladies n'est pas une cause extérieure mais est avant tout un changement d'habitudes alimentaires.

La cuisson origine des maladies

La cuisson dévitalise et transforme les aliments. Par voie de cause à effet, elle altère leurs propriétés intrinsèques (structure et fonctions).

Premièrement, **la cuisson change la structure des molécules** comme :

- *les protéines* : elles sont dénaturées à la chaleur et deviennent par conséquent inactives. Par exemple en perdant leurs fonctions enzymatiques, elles perturbent la digestion des aliments ingérés. Des déchets sont de moins en moins éliminés et s'accumulent pour former une « boue » ;
- *les matières grasses* : elles sont responsables de l'apparition de **substances cancérigènes.**

Deuxièmement, **la cuisson diminue l'apport en vitamines et minéraux**. Les cellules du corps sont privées de certains nutriments ce qui empêche l'optimisation de leur fonctionnement. Le métabolisme

cellulaire est donc ralenti et entraîne par exemple une diminution d'activité du système immunitaire. Selon les auteurs, la diminution du métabolisme cellulaire entraîne un « état de méso-santé » responsable de l'apparition des maladies chroniques.

Troisièmement, **la cuisson abaisse le potentiel électromagnétique des aliments**. Le potentiel électromagnétique détermine la capacité d'un organisme vivant à émettre et recevoir des radiations et donc de l'énergie.

Enfin, **la cuisson change la nature de la flore intestinale** et ce qui provoque à terme des troubles digestifs et immunitaires (pour information, la flore intestinale fournit aux corps certaines vitamines (K, B) et forme une barrière de protection naturelle).

Le pouvoir des plantes

Les auteurs expliquent ensuite le pouvoir des plantes en évoquant surtout la notion d'**énergie**.

Les plantes ont des pouvoirs comme :

- transformer l'énergie solaire en énergie chimique (photosynthèse) ;
- véhiculer l'énergie dans un organisme vivant ;
- diminuer le niveau d'entropie d'un organisme vivant c'est à dire augmenter le niveau de vitalité d'un organisme vivant (lorsqu'un système vivant atteint un niveau d'entropie maximal, l'énergie est stable et minimal ce qui conduit à la mort).

Le niveau énergétique d'un aliment ou d'un organisme vivant correspond à son potentiel électromagnétique. En effet **tout organisme vivant a le pouvoir d'émettre et de recevoir des radiations électromagnétiques**. Ces radiations peuvent être mesurées par des techniques scientifiques comme la photographie de Kirlian (photographie identifiant les auras magnétiques) ou par radiesthésie.

Les substances permettant d'augmenter le niveau d'énergie sont détruites à la chaleur, par les techniques de conservation et de transformation alimentaires (conserves, plats cuisinés, raffinement…).

Les plantes manifestent leurs pouvoirs à travers les molécules qu'elles contiennent. Elles sont non spécifiques (nutriments permettant la production et l'utilisation d'énergie) et spécifiques comme :

- *les substances amères et les huiles essentielles* : elles stimulent les glandes digestives et calment la muqueuse intestinale ;

- *les pigments* (donnent la couleur aux plantes) : ils transportent l'oxygène (la chlorophylle), ils neutralisent les radicaux libres (ou substances réactives oxygénés) liés à la respiration cellulaire (anthocyanes, flavonoïdes) ;
- *les hormones végétales* : elles stimulent les systèmes immunitaire et hormonal ;
- *les fibres* : elles piègent les sucres et les graisses, stimulent et protègent l'intestin ;
- *les enzymes* : ils permettent la digestion des aliments et préviennent le vieillissement cellulaire.

Les bienfaits

Les auteurs démontrent en se référençant à des expériences scientifiques, les bienfaits de l'usage des molécules des plantes sur notre santé (endurance, amincissement, rajeunissement, humeur…) et sur des maladies chroniques : diabète, cancer, arthrites.

Ils concluent en donnant quelques recettes à base de jus vivants, d'aliments fermentés et de graines germées.

Les conséquences dans ma vie quotidienne

Depuis la lecture et la mise en pratique de certaines règles et recettes des auteurs, ma vie quotidienne a changé à différents niveaux :

- je ressens plus d'énergie, je suis en meilleure forme (physique et mentale : concentration, calme mental, endurance et récupération améliorées) ;
- je focalise mon éducation nutritionnelle auprès de mes clients par la consommation d'aliments crus, par la consommation de suppléments nutritionnels ou compléments alimentaires naturels (germe de blé, son d'avoine, levure de bière, graines de lin, gel d'aloe vera, baies de goji, jus de grenade, jus d'açai…) ;
- je m'intéresse de plus en plus à la naturopathie et aux médecines quantiques. Cette nouvelle prise de conscience m'a fait également changer ma perception de l'homéopathie dans ma vie personnelle et professionnelle.

Transurfing – L'Espace des Variantes – Vadim Zeland

Le troisième livre est celui qui a le plus d'impact dans ma vie.

Je l'ai découvert en m'intéressant de plus près à la physique quantique et tout particulièrement à la médecine quantique.

Je connais l'auteur (en fait le traducteur du livre Olivier Masselot) car il est également coach et conférencier. A la suite de la lecture des livres (en fait Transurfing est écrit en trois tomes), j'ai voulu aller encore plus loin en assistant à un séminaire.

Un nouveau modèle de développement personnel

Transurfing réconcilie pour de bon la psychologie et la physique, autrement dit d'une part le monde des pensées et des émotions et d'autre part le monde de la matière. Il réconcilie les sceptiques qui croient qu'à ce qu'ils voient (j'en faisais partie) et les mystiques qui croient en la puissance des forces de l'univers (elles existent mais sont invisibles).

Ce livre nous montre que Transurfing (qui signifie surfer au travers de la réalité) est un modèle de développement personnel élaboré à partir de la **physique quantique**. Les physiciens quantiques (comme Vadim Zeland) se sont aperçus que l'observateur a une influence sur le résultat de l'expérience. En partant de cette constatation, la physique quantique pose comme base que **tout à chacun est capable d'influer sur la réalité.**

Sans aller trop dans le détail, transurfing nous dit que notre choix se transforme en réalité.

Transurfing est la méthode, pour littéralement, **choisir son propre destin**, tout comme choisir un objet dans un supermarché. Maîtriser votre destinée se résume à une chose très simple : faire un choix. Transurfing vous donne la réponse sur comment faire ce choix.

L'énergie pour principe

Transurfing décrit le monde comme un monde d'énergie où votre énergie est le plus souvent captée par des groupes d'influence (qui sont appelés **balanciers**) dont le but est de grandir en prenant votre énergie.

Dépossédez de votre énergie, vous vous éloignez de votre but. Le balancier le plus puissant aujourd'hui est la télévision qui en nous divertissant (divertir signifie littéralement « détourner de »), nous empêche de focaliser nos pensées sur ce que l'on veut.

L'énergie mentale donne également naissance à des potentiels en excès, quand on donne trop d'importance à un objet en particulier (importance interne) ou à un évènement dans le monde (importance externe). L'issue de secours selon Transurfing est d'avoir un «plan B ».

Il existe une loi d'équilibre : « Tout dans la nature recherche l'état d'équilibre ». Où qu'il puisse y avoir des « potentiels en excès » de n'importe quelle énergie, les «forces d'équilibrage » apparaissent

précisément pour éliminer le déséquilibre. Et c'est la mise en action des forces d'équilibrage pour éliminer ces potentiels qui donne lieu à une foule de problèmes empêchant la réalisation de notre but.

La clef est donc de refuser l'importance.

Le ressenti comme base

Transurfing explique que le champ d'information du monde (qui est appelé l'espace des variantes) est perçu à travers nos cinq sens (dirigé par notre mental) et notre intuition (dirigée par notre subconscient).

Transurfing nomme la conscience « **l'esprit** » et le subconscient « **l'âme**« .

Le problème selon Transurfing est que l'âme sait ce qui nous convient, ce qui nous fait ressentir un véritable bonheur mais que dans la plupart du temps, les ressentis et savoirs ambigus de l'âme sont noyés parmi les lourdes pensées de l'esprit.

L'âme a deux ressentis assez distincts : une sensation de paix intérieure et une autre d'inconfort intérieur. Elle sait très souvent ce qui l'attend. Et elle essaye de sa faible voix d'en prévenir l'esprit.

La tâche consiste à apprendre à ressentir et à identifier ce que votre âme dit à votre esprit, au moment de prendre la décision.

Face à une situation, nous pouvons adopter 4 attitudes différentes :

- 2 attitudes sans « volonté propre » : ce sont les positions de l'offensé ou du demandeur. Ce sont des attitudes de laisser aller, de laisser se porter par le courant de la vie ;
- une attitude d' »obstination » : c'est la position du guerrier qui va aller à contre courant de la vie, qui va dépenser beaucoup d'énergie pour atteindre son but ;
- une attitude juste : c'est la position d'observateur. C'est la position suggérée par Transurfing : « ne demandez pas et n'exigez pas, mais allez et prenez tout simplement ».

A chaque fois que nous ne sommes pas en position d'observateur, nous ne sommes pas alignés entre notre âme et notre esprit ce qui se traduit par un ressenti désagréable.

Ce ressenti est un signal du corps pour nous alerter que nous ne sommes plus en harmonie avec nos pensées et nos aspirations. Si nous ne changeons pas notre position mentale, nous nous éloignons de notre but et nous finissons par aller sur une autre ligne de vie.

Le lâcher prise comme but

Selon Transurfing, la seule façon de rester en position d'observateur est d'adopter **le lâcher prise**.

Transurfing propose une manière entièrement différente de résoudre les problèmes.

En premier lieu, nous créons nos propres obstacles en augmentant le potentiel en excès. Si nous diminuons l'importance, les obstacles s'élimineraient d'eux-mêmes.

En second lieu, si un obstacle ne cède pas à nos efforts, nous ne devons pas le combattre, mais simplement le contourner.

A ce moment là, l'attitude consiste à relâcher notre emprise et accorder plus de liberté au courant, autrement dit déplacer le centre de gravité du contrôle vers l'observation. De cette sorte, ce qui se passera est totalement paradoxal. En ayant refusé le contrôle sur toutes les situations, nous obtiendrons selon Transurfing encore plus de contrôle que nous n'en avions auparavant.

Transurfing et moi

Je connaissais avant Transurfing les principaux concepts : le ressenti et le lâcher prise notamment en étudiant les lois de l'attraction mais je n'avais pas de théories explicatives.

Depuis la lecture des 3 tomes de Transurfing et la réalisation du séminaire, j'ai aujourd'hui une nouvelle attitude :

- je renforce mes habitudes de méditation pour pouvoir augmenter mes capacités de ressenti ;
- face à un obstacle dans ma vie, je me met en position d'observateur en écoutant mon ressenti ;
- j'agis avec calme et détermination sans désir et importance.

Je résumerais mon attitude par une phrase de Transurfing :

> J'avance vers mon but comme si j'allais chercher mon courrier dans ma boite aux lettres.

En résumé

En résumé ces 3 livres m'ont fait changer de position mentale.

Aujourd'hui je crois que si nous voulons avoir une vie pleine et réussie, nous devons s'efforcer à avoir chaque jour un niveau optimal d'énergie.

Nous devons changer nos habitudes : notre manière de penser, notre manière de nourrir notre corps et toutes nos cellules, notre manière de répondre à une situation donnée (notre manière de nous positionner en responsable).

Je crois que le marché du bien être est en plein boom qu'il n'est pas prêt à décliner et que la connaissance et la pratique des lois de l'énergie vont révolutionner la société en profondeur et non pas uniquement que dans le secteur du bien être.

Avez-vous déjà entendu parler par exemple des inventions sur l'énergie libre dans le secteur de l'énergie et du transport ?

Cet article participe à l'événement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Les 3 livres qui ont changé ma vie

Par **François Brocail** du blog **Santé animale.**

La blogosphère est finalement un petit monde, une communauté. Et lorsqu'un blogueur de renom a eu l'idée de lancer l'évènement "les 3 livres qui ont changé ma vie", j'ai décidé d'y participer.

Alors bien entendu ici on va être assez loin du monde de la santé animale, mais si ces livres ont changé ma vie, peut-être qu'ils changeront les vôtres. En tout cas, je ne peux que vous exhorter à vous les procurer… et les dévorer!

L'origine

Quelques mots d'abord sur le contexte.

Il nous est tous arrivé, à un moment de notre vie d'avoir le sentiment de stagner, de tourner en rond, ou pire, de sombrer. La vie est faite de surprises, bonnes ou mauvaises et notre humeur peut s'en trouver affectée. Positivement comme négativement.

C'est dans les moments sombres que l'on cherche une lumière, une échappatoire pour nous extraire de là. Pour ne pas reproduire sans cesse les mêmes erreurs.

En général à ce moment là, on garde tout pour soi ou alors on fait part de ses tourments à ses proches, sa famille, ses amis.

J'avais tenté les deux approches. J'ai d'abord commencé par tout garder pour moi, mais comme mon comportement avait certainement changé, je commençais à recevoir certaines remarques. C'est alors que je décidais d'en discuter avec mes proches qui ne comprenaient pas trop le problème. J'entendais toujours le même son de cloche: ça va aller, la roue va tourner, c'est la faute à pas de chance… Ou alors ils abondaient dans mon sens, en accompagnant mes plaintes…

Jusqu'au jour où l'un de mes amis eut une approche différente…TAIS TOI, ARRÊTE DE TE PLAINDRE ET BOUGE TOI!

Cet ami avait lu et pris à son compte les conseils de Larry Winget dans son livre:

Arrête de te plaindre et bouge-toi! Larry Winget

Voilà, tout est dans le titre.

Ce livre n'est pas un livre de développement personnel comme les autres. J'en avais déjà lu beaucoup. Et je trouvais que chacun de ces livres étaient un peu trop naïfs.

"Ah bon, on peut réussir à tout faire dans sa vie seulement si on en a la motivation? Et bien non voyez vous, je ne crois pas que je pourrai un jour devenir champion de boxe poids lourds, vu ma nature d'ectomorphe qui m'empêche de grossir malgré les quantités énorme de nourriture que j'ingurgite!"

Dans ce livre, on a une toute autre approche du développement personnel. Beaucoup moins ésotérique, plus terre à terre, pas du tout réservée à un public d'initiés.

Larry Winget se définit lui-même comme le pitbull du développement personnel (tiens, voilà une référence à un animal, c'est bon, on est raccord avec le thème du blog)… et il l'est!

C'est un puncher. Il nous met réellement KO parfois avec ses phrases choc… cependant, l'énervement passé…on est forcé de reconnaitre qu'il a raison.

"tout ce qui t'arrive dans ta vie, c'est de ta faute" le bien comme le mal. C'est par des choix idiots que l'on se retrouve souvent dans des situations catastrophiques.

Larry passe en revue les points essentiels de notre vie. Notre métier, notre situation financière, notre couple, nos enfants, notre santé. Tout y passe.

L'auteur commence par nous expliquer les points essentiels de sa théorie: Tais-toi et arrête de te plaindre.

Déjà, nos problèmes ne regardent personne. Et puis celui qui parle sans arrêt ne peut pas écouter. Ou alors fait semblant d'écouter. Il ne peut pas suffisamment faire le calme en lui pour accueillir les paroles parfois judicieuses de ses amis.

Et s'il se plaint sans arrêt, il s'auto-conditionne. Il va finir par se complaire dans sa situation où il recevra la compassion des autres.

Et bien non, si l'on veut que notre vie change, il faut commencer par réellement… le vouloir. Ca signifie tout d'abord changer ses croyances. Changer notre perception du monde et de qui nous entoure. Changer ses croyances va nous amener à faire les choses différemment de ce que nous faisions jusqu'à présent.

Les erreurs sont admissibles. Ce qui est inadmissible c'est de recommencer sans arrêt les mêmes schémas de comportement qui nous conduisent invariablement à refaire les mêmes erreurs…

Si je ne devais retenir qu'une chose de ce livre, c'est celle-ci: Il faut effacer le mot "essayer" de son vocabulaire.

Ce concept n'existe pas. Comme l'auteur le dit lui-même, essayez de prendre un crayon… on n'essaie pas, on le fait ou on ne le fait pas, point.

Et cela change la vie. On n'essaye plus de venir à telle ou telle soirée, on y va… ou pas. Ca nous permet d'être plus rigoureux. D'être quelqu'un de plus stable.

Tout le monde mérite d'être riche. Olivier Seban

Voilà encore un livre qui a le mérite d'être lu. Ce n'est pas un best-seller pour rien!

C'est tout simplement un cours sur les finances personnelles.

Le postulat de départ: nous gérons très mal notre argent. Personne ne nous a jamais appris ça!

A l'école on apprend bien à compter, mais pas à épargner, pas à bien dépenser.

Olivier Seban nous explique de manière très claire et motivante ce que nous ne connaissons pas sur l'argent. Saviez-vous par exemple que nos économies nous faisaient perdre de l'argent? Savez-vous ce qu'est l'inflation? Si vous gardez votre argent dans des bas de laine sous votre matelas dans l'espoir dans profiter au moment opportun, savez vous qu'en 10 ans votre "trésor" aura perdu de sa valeur?

Dans un premier temps il est important de bien insister sur la différence entre un "actif" et un "passif".

L'actif est un véhicule financier dans lequel vous investissez et qui va vous générer des revenus. Il peut s'agir d'une entreprise, de la bourse, de l'immobilier.

Un passif est quelque chose dans lequel vous investissez mais qui va vous faire perdre de l'argent! Une voiture, une télé HD achetée à crédit… une résidence principale!

Et oui on pense tous à tort qu'investir dans une résidence principale est un bon placement… mais en fait pas vraiment. Même si l'achat d'une résidence principale fait intervenir différents sentiments, dont celui de la sécurité, il s'agit en fait d'un gouffre financier. Si vous vous endettez pour une résidence principale, vous ne pouvez plus vous endetter pour réaliser un investissement dans l'immobilier locatif

par exemple. De plus il y a beaucoup de dépenses inhérentes à une résidence principale. Bien plus que pour du locatif.

Alors même si l'on pense généralement et traditionnellement qu'il s'agit d'un bon investissement, vous y repenserez à deux fois après avoir lu le livre d'Olivier Seban.

L'auteur va donc nous présenter les trois actifs qu'il maîtrise: l'immobilier, la bourse et l'entreprise.

Ce qu'il faut retenir de ce livre: il ne faut pas faire de crédit à la consommation. Si vous voulez vivre à crédit, donc quelque part avec l'argent de la banque, c'est pour investir dans un actif!

Je recommande réellement ce livre car il peut à jamais transformer votre relation à l'argent. Vous éviter de graves erreurs et vous construire une réelle sécurité financière.

Le messie récalcitrant. Richard Bach

Voilà un livre simple, un roman qui peut réellement changer votre vie. C'est un roman initiatique, un peu à la manière du petit prince.

Deux aviateurs sillonnent les Etats-Unis, l'un d'entre eux est un messie. Mais un messie qui ne veut plus assumer sa charge. Après tout pourquoi pas? "Chacun est libre de faire ce qu'il veut faire"

Il est aussi question dans ce roman d'un livre mystérieux, qui s'ouvre toujours sur une phrase particulièrement judicieuse et adéquate.

Personnellement ce livre a eu beaucoup d'impact sur moi, à tel point que je ne saurais vraiment en parler correctement. Il y a plusieurs niveaux de lecture mais on y trouve ce qu'on est venu y chercher. Alors je crois que je vais simplement noter ici les phrases qui m'ont le plus marqué.

"Nous aimantons dans nos vies tout ce que contient notre pensée"

"Il n'y a pas de problème assez énorme pour qu'on ne puisse pas le fuir"

"Discute pour tes limites et à coup sur, elles sont à toi"

"si tu fais dépendre ton bonheur des actes de quelqu'un d'autre, ne t'étonnes pas que tu aies un problème"

"Chaque personne, tous les évènements de ta vie, sont là parce que tu les as attirés là. Ce que tu choisis de faire avec eux n'appartient qu'à toi"

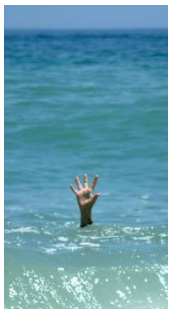
Et enfin ma préférée:

"Ce que la chenille appelle la fin du monde, le maître l'appelle un papillon"

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Les 3 livres qui m'ont sauvé la vie

Par **Olivier Prize** du blog Etre meilleur**.**



« Lisez » nous dit-on dès le plus jeune âge.

Et bien, j'ai un aveu un peu embarrassant à vous faire.

Je n'aime pas lire.

Enfin, je dois nuancer cette confession : j'ai besoin d'un objectif de lecture

Plus concrètement, je ne suis **pas de ceux qui lisent pour le « plaisir » de lire**.

En revanche, j'aime **apprendre**. Et j'aime particulièrement apprendre à m'améliorer : devenir meilleur en somme.

Et en cela, ma relation avec les livres est intéressée.
Pour quelques euros, je peux **bénéficier de l'expérience que d'inestimables experts** ont mis toute une vie à rassembler.

Voilà un bon investissement !

Mais si vous vous rendez chez un libraire, vous constaterez que le choix en livres est pléthorique. Et le temps dont vous disposez, lui, est limité. Il est donc indispensable de réaliser une sélection stricte de ses lectures.

Ce qui m'amène dans cet article à **vous faire gagner du temps**.

J'ai eu l'opportunité de pouvoir faire de nombreuses lectures sur le thème de **« améliorer sa vie »**. Elles ont été parfois intéressantes mais souvent fastidieuses.

Laborieuses lorsqu'il faut s'affranchir de montagnes de banalités pour aboutir à l'idée magique.

Et il y a quelques ovnis ! Vous savez, ce sont ces « livres venus d'ailleurs » qui ont véritablement un impact sur votre vie. Au point qu'**ils vous transforment ra-di-ca-le-ment**.

Ce sont trois de ces livres que je vais vous révéler dans cet article.

Le Pouvoir du Moment Présent (The Power Of Now)

Je dois vous mettre en garde. Si j'étais tombé sur ce livre par hasard je n'aurais peut-être même pas pris la peine de le feuilleter.

Car de prime abord, il semble un brin ésotérique. Ce que le pragmatique que je suis n'aime pas.

Et bien, ne vous fiez pas à votre première impression, **ce livre est puissant** !

C'est un ami davantage passionné par les rapports de séduction homme-femme que par le développement personnel qui me l'a recommandé.

Il m'a surtout décrit avec un enthousiasme rare le déclic que cela avait produit dans ses rapports aux autres et en lui.

J'ai alors décidé de me confronter à la lecture de ce livre.

Grand bien m'en a pris.

Ce livre m'a apporté :

- la paix intérieure

- la sagesse dans mes rapports aux autres et avec moi-même
- une aide à relativiser tous les problèmes
- surtout **le bonheur immédiat dans chaque instant**.

J'ai même complété la lecture du livre par les livres audio de l'auteur Eckhart Tolle. Puissant !

Si je devais mourir dans l'heure, j'emporterais ce livre dans ma tombe avec le sourire.

La Semaine de Quatre Heures (The Four Hour Work Week)

Ce livre est devenu un classique et son succès est amplement mérité. Je ne peux que vous recommander de le lire, le relire et d'en appliquer les enseignements.

J'ai une grande admiration pour son auteur Tim Ferriss et pour ce qu'il accomplit.

Son livre est **une véritable gifle** qui remet en perspective tous les conditionnements de notre vie développés par la société.

Il m'a permis :

- de **revoir mes objectifs de vie**. Je suis heureux de ne pas avoir attendu qu'il soit trop tard pour découvrir que j'étais en train de faire fausse route. Ainsi l'idée d'une longue carrière professionnelle pour espérer profiter de la vie pendant mes vieux jours est devenue mon pire cauchemar.
- de gérer mon temps et mes envies différemment
- de **me motiver à agir à contre courant** s'il le faut
- de développer l'habitude de tester et d'apprendre pour mieux réussir

Comment se faire des amis

Ce livre a été le premier qui m'ait donné envie de **« me convertir » au développement personnel**. C'est dire s'il a changé ma vie.

Son titre m'a d'abord rebuté. Après tout, qui a besoin d'un livre pour apprendre à se faire des amis ?

J'ai depuis une opinion bien différente, fort heureusement.

C'est en lisant la 3ème de couverture que j'ai été intrigué par les promesses que formule Dale Carnegie.

Pensez donc :

- être partout le bienvenu
- devenir un agréable causeur
- obtenir la collaboration, …

Et c'est avec une discipline quasi religieuse que j'ai lu et surtout appliqué un à un les principes enseignés.

C'est en fait **cette méthode de lecture (« lire et appliquer »)** qui **a changé ma vie**.

Car ne vous y trompez pas. Vous pourrez lire ces 3 livres incontournables ou même tous les livres du monde.

Mais il n'y a que si vous **mettez en pratique ce que vous en apprenez**, que vous deviendrez meilleur.

Olivier Prize

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Les trois livres qui ont changé ma vie… et qui pourraient bien changer la vôtre !

Par **Johann Yang-ting** du blog jyangting.

Devenir entrepreneur n'a jamais été mon ambition première… à vrai dire, créer mon propre business ne m'est jamais passé par la tête, je me destinais plutôt à un chemin classique: faire de grande étude et trouver un bon poste pour bien vivre. Pourtant, un choix et le hasard m'ont amené à livre des livres qui ont totalement changé ma vie…

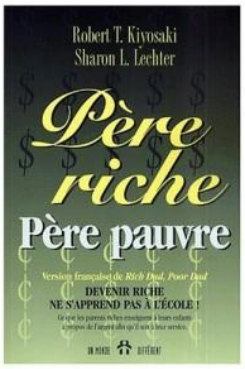
Comme je le disais, mon parcours plutôt classique m'avait amené à faire une école de commerce et comme toute école de commerce, j'ai dû dépenser une fortune et m'endetter avant même de commencer à gagner de l'argent. Pourtant, même si ce choix était loin de l'ambition que j'ai eue par la suite, il m'a ouvert une opportunité énorme !

Lors de ma première année, j'ai eu la chance de partir au Canada pour effectuer mon premier stage à l'étranger. Mon choix s'est porté sur une startup de Vancouver dans laquelle j'ai découvert le plein potentiel d'internet et des réseaux sociaux, surtout en 2009 où ça explosait. Cette petite boîte de 3 personnes basait ses revenus sur la publicité et l'affiliation. Travailler dans cette startup, qui est un réseau social pour les sportifs amateurs, m'a permis de découvrir tout le webmarketing et toutes les possibilités pour développer des business sur internet.

Mais ce n'est pas tout !

Le CEO de la boîte, qui est devenu mon mentor, m'a prêté et offert un grand nombre de livres. J'ai pu alors découvrir « La semaine de 4 heures », « the 4 steps to the epiphany », « les 22 lois du marketing », the e-myth revisited » et plein d'autres best-sellers pour les entrepreneurs. Mais un livre qu'il m'a offert à la fin de mon stage changea complètement mon ambition professionnelle…

Père Riche, Père Pauvre



À la fin de mon stage, mon ancien boss m'offrit le livre « Père riche, père pauvre » (en version originale anglophone Rich Dad, Poor Dad). La lecture de ce livre a complètement changé mon rapport à l'argent.

N'ayant jamais manqué de rien, je ne m'étais jamais beaucoup intéressé à l'argent, me contentant de suivre un chemin tout tracé. Pourtant ce livre m'a ouvert les yeux sur la finance personnelle.

Grâce à ce livre, j'ai pu comprendre que le meilleur investissement que l'on puisse faire est dans sa connaissance. Investir dans ses compétences, dans son savoir, c'est investir dans sa capacité à générer des revenus.

Le problème avec le système éducatif est qu'on apprend à devenir un exécutif et donc à intégrer une structure et devenir un bon employé. On n'apprend pas à devenir un bon entrepreneur ou à créer des systèmes qui génèrent des revenus. Voilà pourquoi la notion d'investissement est importante.

Ce livre m'a aussi permis de sortir la tête du guidon et de mettre en place un plan d'action pour sortir de la « rat race ». J'ai pu comprendre qu'il était tout à fait possible de gagner son indépendance financière. J'ai pu investir dans des formations et dans d'autres livres qui m'ont permis de me lancer dans l'aventure entrepreneuriale et de vivre un mode de vie qui me convenait.

Après la lecture de ce livre, j'ai lancé mon tout nouveau projet qui était un réseau social pour les sports de glisse qui m'a rapporté pas mal d'argent grâce à la publicité et l'affiliation. Je l'ai revendu par la suite pour me consacrer à des projets qui me tenaient plus à cœur…

Développez votre confiance et votre puissance avec les gens

J'ai toujours été un grand timide et je ne peux pas dire que ma vie sociale était très agitée. Un jour, en faisant le tri avec mes parents, nous sommes tombés sur un ancien livre: « Développez votre confiance et votre puissance avec les gens ».

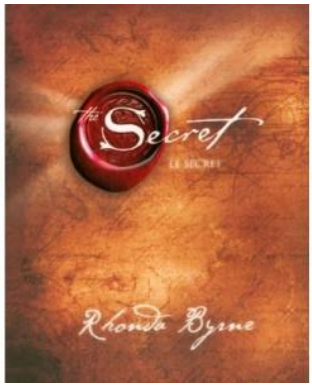
Ce livre qui a plus de 15 ans au moment où j'écris cet article est de loin le plus complet sur le domaine de l'influence et des rapports avec les autres.

Grâce aux nombreux conseils qu'il contient, j'ai pu changer ma vision des rapports sociaux. J'ai pu apprendre à faire la paix avec moi-même pour m'ouvrir aux autres et améliorer ma vie sociale.

L'auteur explique très bien que toute relation sociale est en fait une réponse à des besoins: appartenance et reconnaissance que nous avons tous. On apprend également comment bien formuler des demandes, comment obtenir ce que l'on désire des autres, comment gérer des conflits, etc. Les principaux aspects de l'influence sont abordés dans ce livre.

Selon moi, celui-ci est bien plus complet que « Comment se faire des amis » et reste pour moi le meilleur livre sur l'influence et les rapports sociaux, même s'il est dur à se procurer. Ce livre m'a inspiré et m'a permis de me lancer dans de nouveaux projets, dont notamment Pro-Influence, mon blog sur lequel j'aborde le thème de l'influence, la persuasion et la négociation.

Le Secret



Un jour, alors que je me baladais dans une librairie, je suis tombé par hasard sur un livre à la couverture très attractive: Le Secret. Sous ce nom très vendeur et mystérieux se cache le livre qui m'a permis de faire mes projets passer à la vitesse supérieure.

Derrière ce fameux secret se cache la loi de l'attraction dont je parlais dans cette vidéo. Cette fameuse loi dit que nous sommes ce que nous pensons, en gros nos pensées déterminent nos actions et ce qui se passe dans notre vie. Si je trouve le style et la mise en scène très « exagérés » il faut avouer que ce livre a complètement changé ma vision de la vie et de la réussite. En gros, il me suffisait d'imaginer celui que je voulais être pour le devenir.

Si tout cela parait irréaliste, je dois avouer que ça fonctionne pour la simple et bonne raison que nous sommes responsables de ce qui nous arrive. Je m'explique: le fait de se mettre dans la peau de la personne que l'on souhaite devenir permet de penser et d'agir comme cette personne. Nos actions qui suivent sont donc orientées vers le chemin que nous souhaitons suivre. Si on pense positif, on attire du positif, si on pense négatif, on attire du négatif. Cette technique de visualisation est très puissante et je l'applique régulièrement dans ma vie afin d'atteindre mes objectifs.

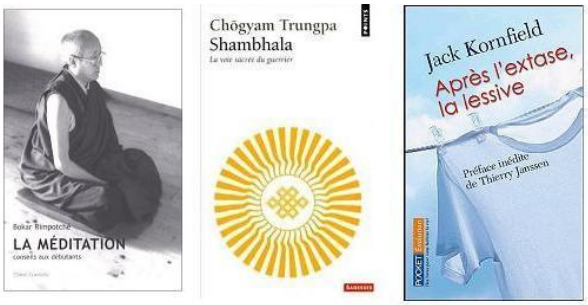
Ce livre contient de nombreux principes qui permettent de relativiser, de positiver et d'avancer.

Je suis tombé sur ces trois livres par pur hasard (le premier était un cadeau, le deuxième dans la cave et le troisième en librairie) et pourtant ils ont totalement changé ma vie. Ces trois livres ont été décisifs dans mon choix de devenir indépendant géographiquement et financièrement. Je vous conseille de les lire, car ils pourraient également changer vos vies. Au pire, n'oubliez pas que le meilleur investissement est dans la connaissance et la meilleure source de connaissance à l'heure actuelle, ce sont les livres.

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

3 livres des bouddhas qui ont changé ma vie !

Par **Arnaud Guétcheu** du blog Terres de repos**.**



Les livres en matière de méditation et de spiritualité sont très nombreux, ceux que je vais aborder aujourd'hui ont marqué mon cheminement : ils sont clairs et accessibles aux non-initiés, tout en restant profonds. Chacun de ces trois livres des bouddhas qui ont changé ma vie aborde des aspects différents de la voie spirituelle :

Ultérieurement, dans le cadre de mon Rallye Lecture du Bonheur, je reviendrai sur chacun de ces livres en détails. Ils serviront de fils rouges pour méditer ensemble avec des podcasts.

«La méditation, conseils aux débutants» de ***Bokar Rimpotché*** est un livre très pratique sur la méditation écrit par un très grand maître tibétain pour les débutants.

«Shambhala la voie sacrée du Guerrier» de ***Chögyam Trungpa Rinpoché*** aborde d'avantage des aspects comme la douceur, la bonté, la non-peur, la vaillance, l'audace… au cœur du chaos. Mais il aborde aussi des outils simples de méditation et constitue une noble approche de la méditation dénuée de toutes les facettes de la culture «tibéto-monastique». Ce livre très contemporain est mon livre préféré, je l'ai lu sans doute une quinzaine de fois !

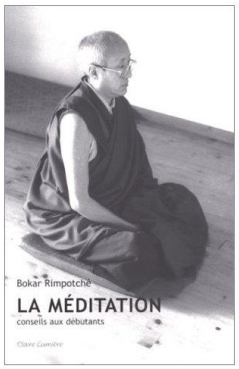
Quant au troisième livre, il sort des sentiers battus : c'est un extra-terrestre !

Dans ***«Après l'extase la lessive», Jack Kornfield*** nous expose qu'après l'illumination, l'individu doit encore se démener avec des facettes plus mondaines de sa personnalité ! Et là tout n'est pas gagné, loin de là ! Ce livre donne de l'espoir : même des individus hautement réalisés sont imparfaits sur

certains plans ! C'est un livre très instructif qui relate de nombreux témoignages de très grands méditants et enseignants renommés.

Abordons plus précisément ces trois livres.

La méditation, conseils aux débutants de Bokar Rimpotché



Editions Claire Lumière

Bokar Rimpotché était un très grand maître tibétain, un grand méditant ayant passé de nombreuses années en retraite méditative. Il était considéré par ses paires comme l'un des maîtres les plus qualifiés en la matière. A tel point que des scientifiques américains l'ont choisi pour étudier les effets de la méditation sur le cerveau.

C'est lui qui me conféra, en juillet 2004, un mois avant son grand départ, les grandes initiations Shangpa nécessaires pour réaliser la traditionnelle retraite cloîtrée de 3 ans et 3 mois que j'ai accomplie en 2003/2007. Mais mon lien avec lui remonte à bien plus loin, voyons en quoi il a changé ma vie.

Pourquoi ce livre a changé ma vie

Durant mon parcours spirituel, qui débuta en 1992, j'ai arrêté quasiment toute pratique pendant deux années. A l'issue de cette pause, j'ai eu une envie forte de retourner à cette « source fraîche ». Je me suis remis à pratiquer plus régulièrement. Deux facteurs transformèrent ce retour timide en un cheminement intense et profond. Ces facteurs furent deux relations amicales fortes avec deux vénérables lamas et la découverte d'un livre simple et précis mais profond : «La méditation, conseils aux débutants» de Bokar Rinpoché.

Passons au livre

Dans ce livre Bokar Rimpotché explique pourquoi méditer, et dissipe quelques idées reçues à ce sujet. Rappelant que notre bonheur dépend avant tout de nous et que les conditions extérieures ne sont qu'un facteur secondaire, il aiguise notre discernement jusqu'à nous faire comprendre qu'au creux de notre poche, réside, dès à présent, le bonheur stable et profond tant recherché. Mais il faut se mettre en marche pour le dévoiler. Bokar Rimpotché aborde alors la nécessité d'être guidé par des guides authentiques ayant eux-mêmes parcouru les chemins escarpés et sinueux de la voie spirituelle.

Il donne ensuite des indications sur la posture de méditation, les antidotes aux obstacles lors de la méditation… Sans oublier plusieurs exercices de méditation qui permettent de pacifier puis de poser l'esprit. Il répond aussi à de nombreuses questions d'occidentaux concernant la méditation ou des thèmes fondamentaux.

Votre esprit n'est jamais en vacances !

Dans un chapitre suivant ce sont l'ego et nos émotions qui sont passés au crible de sa sagesse parfois caustique mais toujours bienveillante : d'après lui, quand bien-même nous serions en vacances,

> *notre esprit est continuellement perturbé, même de manière faible, par le jeu des poisons qui l'habitent, il est incapable de s'établir dans une paix authentique. L'esprit n'est pas en vacances.*

La lecture de cette phrase, à l'époque, avait été comme un coup de tonnerre ! A partir de ce moment-là j'ai pris conscience, et ce ne fut pas agréable ! qu'en effet mon esprit était toujours en mouvement, agité, cogitant, ou comme ceci ou comme cela… mais n'était jamais dans une véritable paix. L'ensemble des réflexions et exercices de ce petit livre dense m'ont accompagné, soutenu et montré un horizon atteignable : quelques années après je pouvais enfin expérimenter ce que Bokar Rimpotché évoquait en parlant de paix ! Dans le passé, bien avant cela, je CROYAIS connaître la paix… là, je la touchais, je la vivais !

Le calme mental et la vision profonde

La seconde partie du livre aborde d'une façon académique et détaillée des outils permettant de cultiver le calme mental (c'est la pratique de chiné en tibétain), puis les méditations plus analytiques de la vision profonde (Lhaktong en tibétain). Aborder ce thème ici serait bien trop ambitieux. Un développement conséquent est indispensable. Nous aborderons cela lors d'articles ultérieurs. Mais

pour ne pas vous laisser sur votre faim, je dirai que la pratique de Lhaktong permet de reconnaître notre propre nature de bouddha !

Débutants ?

Ce petit livre destiné aux débutants est d'une remarquable clarté et d'une grande profondeur. En abordant les points clés du Mahamudra, ce petit livre peut nos conduire au seuil de la reconnaissance de la nature de notre propre esprit (notre nature de bouddha). Ainsi, bien que dans le titre il s'adresse aux débutants, ce livre permet de débuter sa vie de bouddha…

Ces maîtres tibétains ont l'art et la manière de dissimuler des livres ultimes derrière des titres ordinaires… C'est aussi ce qui caractérisait le discours du Bouddha. A n'en pas douter, Bokar Rimpotché était réalisé.

Bien que par la suite j'ai eu accès à des enseignements extensifs, développés, variés… aucun n'a pu dépasser la profondeur de ce petit livre. Tous les enseignements profonds se valent et puisent à la même source : l'expérience du Bouddha qu'il nous est possible de toucher à notre tour.

Shambhala – la voie sacrée du Guerrier de Chögyam Trungpa

Pourquoi ce livre a changé ma vie

Ce livre est fait pour notre époque qui a soif de sagesse mais est devenue allergique aux traditions religieuses. Il est fait pour tous ceux qui veulent découvrir cette belle sagesse himalayenne, sans pour autant devenir bouddhistes, ni se voir imposer une spiritualité aux allures culturelles éloignées de la nôtre.

Bien que m'étant immergé au cœur de la tradition religieuse tibétaine durant une retraite cloîtrée de trois ans et trois mois, je me suis toujours dit que la voie proposée dans ce livre serait celle qui me plairait de proposer aux amis.

Chogyam Trungpa, né au Tibet, fut reconnu tout petit comme étant la réincarnation d'un grand maître. Au début des années soixante, il fut l'un des pionniers à apporter le bouddhisme en occident. Son enseignement, tout en restant fidèle à l'esprit du Bouddha, fut marqué par un regard aiguisé qui dépassait les symboles pour n'en garder que le sens et les fins. C'est ainsi qu'il donna naissance à une forme séculière de bouddhisme : Shambhala – la voie sacrée du Guerrier.

Ce livre nous expose les grandes étapes de cette approche, de cette voie. En voici un bref résumé :

Chapitre 1 : une société éveillée

Notre vie domestique, professionnelle, culturelle… est parfaite telle qu'elle est ! Elle est le cadre idéal pour manifester notre bonté fondamentale, faire notre propre bien et contribuer à celui d'autrui. Nous placer en notre bonté primordiale génère un fort sentiment d'équilibre, de vaillance, de discipline naturelle, de disponibilité et de générosité. Ces qualités font partie de notre nature profonde. Ces qualités font naître 4 dignités, elles seront abordées plus loin. Ces qualités sont notre «patrimoine génétique spirituel».

Chapitre 2 : découvrir la bonté primordiale

La méditation permet de faire un retour à soi, un retour à cette bonté primordiale toujours accessible en nous, si nous nous en donnons les moyens ! Dans ce chapitre, Chogyam Trungpa donne de précieux outils pour méditer. Il fait de la méditation un outil au service de la présence à l'autre, au monde et à notre environnement ici et maintenant.

Chogyam Trungpa nous initie au calme et à la simplicité dotée d'élégance. D'après-lui, lorsque nous touchons ces états, nous sommes tous des reines et des rois, dignes et légers. Cela a pour effet de chasser toute forme de chaos ou de doute : notre nature profonde est au-delà du chaos, fraîche et puissante.

De nos faiblesses à notre dignité

Dans les chapitres suivants, Chogyam Trungpa tourne notre regard vers nos failles, raideurs, peurs et automatismes. Puis, sur la base d'une tendre-tristesse accueillie au cœur du chaos, il nous suggère une forme de courage, une forme de vaillance enrichie de douceur.

Dans les étapes ultérieures du chemin, Chogyam Trungpa expose les dangers à revenir sans cesse en le cocon des vieux jeux de l'égo, il nous enseigne alors l'audace indispensable pour renoncer à ce cocon et oser célébrer le voyage qu'est la vie. Cette célébration perpétuelle, cet hymne à la vie enrichie de bonté, constituent une base, une assise fiable qui permet de lâcher prise. Ici lâcher prise, ne signifie pas se défouler mais s'en remettre à une dimension plus vaste de notre être : cette partie de nous qui, ayant «capitulé», manifeste naturellement écoute, respect, savoir-vivre, dignité… et douceur.

La vie devient alors une succession d'instants vécus en pleine conscience. Tel qu'il est, nous honorons notre quotidien qui devient sacré. Cette acuité de l'instant donne à la vie une densité qui libère de la hâte, du chaos, de la névrose et de toutes sortes de rancœurs.

Ce qui est magique dans cette voie, c'est le « travail » qui ne se fait pas sous une forme psychologique mais sur le mode des vases communiquant : la médiocrité, née de l'ego, de la confusion et des cogitations, est dispersée au loin par l'espace et la profondeur qui nous constituent.

Telles sont les étapes préliminaires que le guerrier sera amené à expérimenter, ensuite il naîtra naturellement en «la terre de la présence authentique». Là, il sera naturellement pétri de modestie, de bonté, d'intégrité, de diligence, d'authenticité. En cultivant encore le renoncement à la fixation sur l'ego, il manifestera les quatre dignités (humilité, vivacité, démesure et insondabilité). Ces quatre dignités sont symbolisées par quatre animaux : le tigre, le lion des neiges, le garouda et le dragon.

Dessin de Karma Yéshé

Les 4 animaux

L'étude de ces animaux est ce qui m'émerveille le plus. J'aborderai cela dans de futurs articles. Cependant, en voici le fumet :

Discret, fort et confiant, **le tigre de l'humble** habite la jungle avec force et douceur.

Sur les monts enneigés, **le lion des neiges** jouit d'un sentiment naturel de plaisir inconditionnel. Qu'il vente ou qu'il neige, il est heureux et frais. Ses actes sont toujours dignes et beaux. Sa confiance découle du grand contentement.

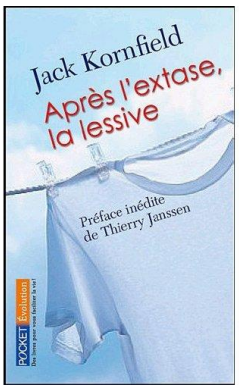
Le garouda du démesuré est adulte dès la sortie de l'œuf et sait spontanément voler majestueusement. Dans une grande détente, il sonde les profondeurs de l'espace, il est libre et vaillant.

Le dragon de l'insondable est joyeux et méthodique, ferme et détendu, ouvert et vaillant. Libre de toute nostalgie et au-delà du doute, il a un vif intérêt pour tout se qui se passe dans le monde, il entreprend des actions au service de sa vision d'un monde ordonné, puissant et plein d'une douce énergie. Elégant et méthodique, il suggère la vérité plus qu'il ne l'explique. Ses actions visent à créer un milieu vaillant, chaleureux et authentique.

Ces quatre animaux symbolisent ce qui caractérise l'activité des maîtres authentiques, des «guerriers sacrés» que nous pouvons tous devenir. Dès à présent, notre nature profonde possède toutes ces qualités. S'il n'en était pas ainsi, nous n'aurions pu lire, comprendre, voire ressentir, ces ondées de grâce qui parfument notre lecture.

Ce livre est pour moi un vrai régal, c'est LE livre que j'offre régulièrement.

Après l'extase la lessive *de Jack Kornfield*



Editions Pocket

Ce livre est un extra-terrestre !

Jack Kornfield est américain et reçut une éducation monastique en Thaïlande. Il introduisit le bouddhisme Theravada en occident, il est renommé pour avoir su intégrer les enseignements des sagesses d'Extrême-Orient en Occident sans les dénaturer.

Les quatre parties du livre sont :

I- La préparation à l'extase

II- Les portes de l'éveil

III- L'éveil n'est pas une fin

IV- Nettoyer pour s'éveiller

Dans les deux premières parties, les très nombreux témoignages de grands méditants occidentaux et asiatiques abordent la préparation à l'extase (l'éveil) et l'éveil lui-même. Généralement, le chemin préparatoire nécessite de la persévérance et un guide qualifié. Jack Kornfield nous expose les obstacles principaux rencontrés par ces maîtres. Puis il traite de l'expérience d'éveil qui est un «déplacement d'identité dans lequel nous pouvons dépasser la petite idée que nous avons de nous-mêmes …». Cette expérience est la reconnaissance de «notre vrai visage».

Ensuite, les nombreux témoignages montrent que cette expérience d'éveil est comme l'extinction du feu de l'ego. Toutefois, l'odeur de la cendre demeure, ce sont tous les jeux de l'ego qui «par inertie», pourront encore se manifester. L'expérience d'éveil n'est donc pas une fin, elle n'est qu'une expérience temporaire. De grands méditants ayant expérimenté l'éveil peuvent être en difficulté dans leurs relations sociales, familiales, professionnelles ou sentimentales. Ce livre très étonnant comporte de nombreux exemples.

Le plein éveil ne sera atteint que lorsque l'individu aura stabilisé cette expérience d'éveil et qu'il aura «intégré la complexité, le paradoxe, l'ironie et l'humour». Les passions ne seront plus des poisons, des péchés mortels à craindre, elles seront utilisées pour conduire à l'éveil. Deux outils seront indispensables à cette alchimie : la vigilance et la reconnaissance de cet «au-delà de notre être égotique limité».

En quoi ce livre a changé ma vie ?

Constatant que mes propres maîtres étaient des exemples vivants de ce livre, j'ai appris la différence entre la sainteté et la perfection. C'est pourquoi je n'ai jamais attendu la perfection chez mes maîtres mais uniquement des qualités humaines, de précieux conseils et de brillants commentaires des

enseignements du Bouddha. Ce livre m'a permis de développer une vision pure à l'égard de mes guides quand bien même ils étaient eux-mêmes face à leurs passions. La vision pure m'a montré combien ils étaient capables d'utiliser leurs passions au servie d'autrui. Et c'est là où en arrive Jack Kornfield : le problème dans les passions ce n'est pas elles, mais où elles nous conduisent et ce que l'on en fait ! Un sage sait les dompter et les chevaucher pour déployer sa «quadruple activité».

Ce livre m'a fait progresser en désintégrant la chape de plomb judéo-chrétienne de l'exigence de perfection. En ayant l'audace d'exposer les imperfections de maîtres, avec ***Après l'extase, la lessive*** Jack Kornfield manifeste la grande humilité et l'humour des maîtres qui ont témoigné. Ce sont deux qualités qui me faisaient défaut, en me les insufflant ce livre a changé ma vie.

Mais c'est aussi parce ce livre a changé mon regard sur mes faiblesses que j'ai eu à cœur d'en offrir un bref résumé motivé.

Ultérieurement, dans le cadre de mon Rallye Lecture du Bonheur, je reviendrai sur chacun de ces livres en détails. Ils serviront de fils rouges pour méditer ensemble avec des podcasts.

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

3 livres pour agir, diriger et évoluer

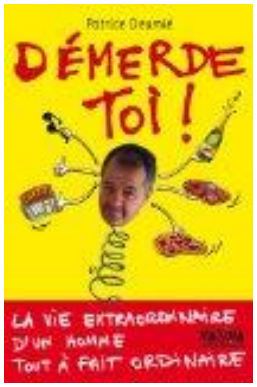
Par **Benjamin TARRACCA** du blog Révolutionnez votre carrière**.**

Cet article est ma contribution au ***Festival des Blogs*** *de la communauté développementpersonnel.org. J'écris cet article dans le cadre l'édition de Juillet 2012, à l'initiative* ***d'Olivier Roland*** *du blog des livres pour changer de vie, qui a pour le thème les 3 livres qui ont changé ma vie.*

Les trois livres que je tiens à partager avec vous, **ont eu un impact sur ma vie**, ils ont provoqué un changement au sujet de mon comportement, et de ma vision du monde.

Voici ces livres :

Un livre pour passer à l'action



Démerde-toi ! De Patrice Deumié

Patrice Deumié est un serial entrepreneur, parti de rien, sans un sou ni aucune expérience, il va se lancer dans le commerce, le commerce de « l'ancien monde » celui des boutiques en dur, avec des clients en chair et en os, ici il n'y a rien de virtuel. À une époque où l'on rêve de la semaine de 4 heures, vendue par Tim Ferris. Où l'on pense que tout ce qui est virtuel se transforme en or, le gars va tout tenter dans le commerce de proximité.

L'homme va saisir toutes les opportunités pour être libre, c'est vraiment son leitmotiv, être tout simplement libre de ses envies et de faire ce qui lui plaît.

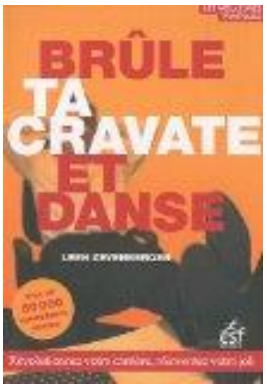
Avec un enthousiasme et une passion débordante, il va tout essayer, de la pizzéria à la boutique de paella en passant par les boîtes de nuit ou encore les salons de soins esthétiques. C'est tout simplement énorme, une vraie leçon de courage.

Le livre détruit certaines légendes, qui nous racontent qu'il faut de l'argent, des diplômes ou encore beaucoup d'expérience pour entreprendre.

Ce que m'a apporté ce livre : arrêter de remettre à demain mes envies et passions et passer à **«l'action »** pour les réaliser.

Une idée, un projet c'est bien, mais ce qui est important c'est l'action qui est associée. Sans l'action cela reste un projet. C'est un livre d'action, qui mettra à l'épreuve ceux qui ont tendance à procrastinés.

Un livre pour insuffler la vie dans l'entreprise



Brûle ta cravate et danse de Leen Zevengergen …

Ce livre et à mon sens le meilleur un manifeste sur le management d'entreprise, que j'ai pu lire. Ce qui fait une énorme différence avec d'autres livres sur la même thématique, c'est que l'auteur met en pratique les idées qu'il énonce.

La couverture du livre prône « une Enterprise comme vous ne l'avez jamais vue : dépoussiérée, décomplexée et totalement inattendue ! Où encore faites swinguer votre entreprise avec des gens heureux et fiers d'y travailler » tout un programme et je n'ai pas été déçu du voyage.

Le livre est structuré en 4 chapitres aux noms évocateurs, mais peu communs pour du management. « **Jouer, Se lancer, Pétiller, Inspirer »**

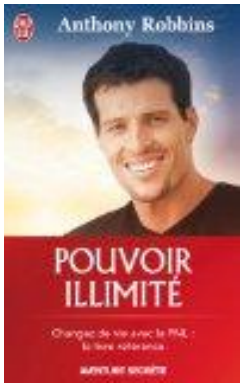
Je suis resté scotché lors de ma première lecture (oui, je l'ai lu à plusieurs reprises et je continue à le relire régulièrement) pour vous dire, c'est le livre que j'aurais voulu écrire.

Ce livre m'a ouvert les yeux sur le véritable management, celui qui fait gagner une entreprise et qui inspire les hommes qui y travaillent.

C'est mon livre référence en matière de gestion humaine, depuis ma première lecture je m'efforce d'appliquer chaque jour ses principes.

Il a révolutionné ma façon de travailler, de transmettre mon savoir et d'apprendre des autres.

Un livre pour libérer son énergie



Pouvoir illimité d'Anthony Robbins

Il parle essentiellement du potentiel humain, ce mystérieux trésor que l'on cache au fond de nous, sans même le savoir.

Au travers, son expérience l'auteur nous enseigne des méthodes pour nous transcender et libérer notre pouvoir intérieur. C'est un travail à la fois psychologie et spirituel. Qui nous invite à réfléchir, sur nous-mêmes, sur ce que l'on veut laisser au monde après notre départ.

Ce livre, a été pour moi, un parcours initiatique qui a changé ma vision sur mes croyances limitantes, son enseignement m'a permis de prendre conscience de mon fonctionnement intérieur et de modifier certaines habitudes qui me tenaient enchainées.

Un livre à mettre dans toutes les bibliothèques privées et publiques du monde.

Pour être sincères, ces livres n'ont pas le pouvoir de changer votre vie après leur lecture, ce n'est que ce que vous faites de leur enseignement qui modifiera votre existence.

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Les 3 livres qui ont changé ma vie

Par **Franck Leleu** du blog Le blog business.

Salarié, indépendant, gérant d'entreprise, ces expériences successives m'ont permis de vivre de l'intérieur les avantages et les inconvénients inhérent à chacun de ces statuts. Expérience riche et passionnante que je cherche à partager avec le plus grand nombre d'entre vous, intéressés par entrepreneuriat et/ou le développement d'activités au sein d'entreprise, sur ce blog.

Certaines rencontres humaines mais également livresques ont clairement marqué ce parcours et orienté mes choix de ces derniers mois. Les trois ouvrages présentés ci-dessous sont clairement à classer dans la rubrique de l'enrichissement personnel. Cette trilogie débute par la motivation, se poursuit par notre rapport au temps et sera finalisé par les outils et méthodes nécessaires à l'excellence humaine.

LA VERITE SUR CE QUI NOUS MOTIVE de Daniel H.PINK

Cet ouvrage objet d'un article très détaillé en date du 22 mai 2012 que je vous conseille si le sujet vous intéresse, analyse et détaille très précisément les moteurs et la dynamique sous-jacente de la motivation qui peuvent être envisagés dans le cadre professionnel bien sur mais aussi et surtout dans celui de la vie courante avec votre entourage et vos enfants également (là, je vois des yeux s'allumer …) comment les sortir du petit écran ; je ne parle pas de télévision mais de leur niaiserie sur PC, jeux en ligne ou non, films en streaming, sans parler de Facebook, et de la webcam avec les amis qu'ils viennent de quitter de l'école ou du club de sport. On se comprend ?

Véritable révélation pour moi bien que la plupart des notions évoquées relèvent du bon sens et des sensations ou réflexions éparses. Cependant c'est la première fois que je trouve un ouvrage aussi bien structuré et agrémenté de faits scientifiques qui traite de ce sujet.

Reprenant les différents stades de l'évolution de la motivation dans le temps, intitulé 1.0 puis 2.0 et 3.0, il permet de prendre réellement conscience de l'inadaptation du principe de la carotte et du bâton de nos jours. Et pourtant qui ne l'a pas utilisé sur ses équipes commerciales ou encore plus grave sur ses propres enfants …

En expliquant l'origine et l'intérêt des différentes classifications de Type I, X puis comme souvent utilisé à tord et à travers le type Y, l'ouvrage nous guide vers les trois clés de la motivation 3.0.

· L'autonomie : dans ce qu'ils font, quand ils le font, comment ils le font, avec qui ils le font …

· La maîtrise : Qui consiste à passer de la soumission à l'implication ; c'est donc un état d'esprit asymptotique et nécessite l'effort, la souffrance qui seront dépassés par la constance ;

· La finalité qui ramène le profit financier comme un simple moyen, mettant l'accent sur autre chose que l'individualité ou le profit personnel, et donnant un sens personnalisé à chaque participant de cette dynamique.

En d'autres termes, cet ouvrage révèle une révolution qui est en marche depuis 1970 (début de cette théorie) mais qui commence à se révéler comme le moteur contournable du nouveau siècle que nous sommes en train d'écrire. Je vous engage tous à le lire et le relire sans limite …

Briser la dictature du temps de Bruno Jarrosson

L'auteur définit très clairement le Temps, en reprenant les représentations du temps à travers les époques. Vous avez tous fait l'expérience du temps qui passe de plus en plus vite avec les années qui passent ! A l'issue de cet article, vous serez clairement moins ignorant sur ce sujet. Enfin cet ouvrage explicite le lien qui lie le temps au sens.

Le contenu du temps n'est qu'informations ou plus exactement successions d'évènements petits ou grands, en intensité et en durée. Chaque être humain vit avec deux temps qu'il cherche à synchroniser. Le temps d'horloge, qui permet la synchronisation de la vie sociale et le temps personnellement ressenti. Vous avez tous fait l'expérience de minutes, voire de secondes interminables lors de l'annonce de résultats qui nous tiennent vraiment à cœur par exemple…

La sensation du temps personnel est caractérisée par une durée bornée par deux informations que nous recevons via nos sens, c'est-à-dire à chaque fois que diminue notre ignorance. Alors pourquoi le temps passe t il plus vite d'année en année. Très simplement car nous ne portons plus assez d'intérêt aux différents stimuli qui bornent chaque évènement de nos vies quotidiennes. Nous devenons de plus en plus blasés. En effet, quand nous étions plus jeunes et donc plus avides d'apprendre, chacun de ses petits événements marquaient précisément le temps. Nous avons mis en place des automatismes qui suppriment ou lissent ces évènements remarquables.

Avec une éthique de la connaissance, la curiosité, la volonté d'ouvrir son esprit à des domaines inconnus, nous pouvons augmenter la conscience de notre ignorance et recevoir plus de temps, et donc plus de vie de la vie.

Le sens est propre à chaque individu, fonction de son histoire, de son contexte. Le sens est supérieur à la signification. Le temps que l'on donne, la disponibilité que l'on offre gratuitement sont de vrais

signes de considération, et d'amour. Le temps est le seul don gratuit. Si l'on ne donne pas de temps, on ne perçoit pas le sens et l'on vit dans un temps insensé. En d'autres termes, on perd du temps car la connaissance ne débouche pas sur son propre élargissement.

L'utilisation ou la non utilisation de la connaissance pour donner du sens à de l'information brute fait la différence entre les individus et entre les entreprises.

Vous savez bien, nous sommes tous soumis, dans notre société moderne, à la tentation d'agir toujours plus vite pour soit disant mieux gérer notre temps. Nous aboutissons cependant au constat consternant de ne plus avoir de temps, nous ne donnons plus de temps au temps. Nous exprimons simplement ainsi que notre temps n'a plus de sens

En conclusion, Il en va de même pour la connaissance. Plus je suis stressé par le temps, plus je m'éloigne du sens et plus je subis la dictature du temps. Qui n'a jamais utilisé les expressions suivantes « J'ai la tête dans le guidon » ou « J'ai la tête sous l'eau ». Contrairement, si je réussis à inverser cette tendance et à me rapprocher du sens, j'allège la pression du quotidien. Distinguant mieux l'essentiel de l'accessoire, j'utilise alors mon temps de manière optimale.

J'ai gardé pour la fin le troisième ouvrage que je considère de loin le plus important. Il s'agit de **…**

« Pouvoir Illimité où changer sa vie avec la PNL de Antony Robbins »

… ouvrage de référence analysant les 7 points clés de l'excellence humaine;

1. La passion
2. La conviction
3. La stratégie
4. La clarté des valeurs : Ensemble de convictions
5. L'énergie
6. L'art de se lier
7. La maîtrise de la communication

Ce qui nous distingue, c'est la manière dont on se représente nos expériences et dont on choisit de communiquer avec nous-mêmes. Il existe donc un moyen simple de réussir qui consiste à observer et à reproduire les états et les représentations intérieures de modèles qui conduisent au succès.

La Programmation Neuro Linguistique ou PNL

La PNL via l'étude du langage verbal et non verbal, nous apprend à contrôler ou analyser non seulement nos états et nos comportements, mais aussi les états et les comportements des autres. Ce principe implique que tout le monde possède le même système neurologique, donc les mêmes ressources, et que la réussite est donc reproductible.

Trois processus fondamentaux permettent de reproduire n'importe qu'elle forme de réussite humaine :

1. Les croyances ;
2. L'organisation de la pensée ;
3. La physiologie, la nature et la qualité de nos mouvements qui déterminent nos états.

Cet ouvrage nous guide de manière méthodologique pour apprendre à définir et à se mettre volontairement dans un état donné. Un état se compose de deux éléments principaux : Nos représentations internes et notre physiologie qui fonctionnent ensemble selon une boucle cybernétique. Tout ce qui affecte l'un affecte automatiquement l'autre. Nos incapacités ne sont que des limites que nous nous imposons à nous-mêmes.

De la même manière, l'auteur nous guide pour apprendre à découvrir les stratégies de nos interlocuteurs permettant d'aboutir à des relations réelles et efficaces. Il s'agit donc de déterminer les principaux systèmes de représentation de nos interlocuteurs. Nous avons tous recours aux trois modes visuels, auditifs et kinesthétiques mais un seul est dominant. Le mouvement des yeux lors des échanges verbaux et non verbeux est le principal indicateur permettant de définir et analyser ces stratégies.

L'énergie : Le carburant de l'excellence

1. La respiration ; méthode 1/4/2
2. Surveiller tout ce que vous mangez avec une préférence pour les légumes, fruits et céréales germées ;
3. Éviter les mauvaises combinaisons d'aliments. Éviter de manger des hydrates de Carbone (amidon) avec des protéines
4. Manger des fruits sur un estomac vide

Qu'attendez-vous de la vie ?

Lorsque vous connaissez vos objectifs, vous donnez à votre cerveau une image précise des informations que votre système nerveux doit recevoir en priorité. La définition d'un objectif passe par la caractérisation des composantes sensorielles associées puis l'état recherché. Ce programme sera finalement validé par une/des mesures permettant de vérifier que l'objectif est bien atteint ;

1. Définition de l'objectif en termes positifs
2. Etre le plus précis possible
3. Se donner des jalons de contrôle
4. Toujours garder la main sur les objectifs concernés
5. Ces objectifs doivent être bénéfiques

Le pouvoir de la précision

1. Formulez votre demande de façon claire, précise et détaillée ;
2. S'assurer que la personne pourra répondre positivement à la demande
3. Apporter ou donner l'impression d'apporter quelque chose à votre interlocuteur
4. Etre déterminé
5. Relancer jusqu'à obtenir ce que vous souhaitez

Quelle que soit notre situation, même la plus désespérée, nous désirons toujours quelque chose et c'est ce vers quoi nous devons orienter nos pensées grâce à ces questions que l'on appelle en PNL les « questions-objectifs »

La magie de la sympathie

Le processus PNL du « Miroir » ou de « l'appariement ». La meilleure façon d'y parvenir consiste simplement à refléter ou créer une physiologie commune. Alors que les mots agissent sur le conscient, la physiologie joue sur notre inconscient sur cette région d'où travaille notre cerveau.

Suivre ou conduire il faut choisir ! Suivre : c'est refléter harmonieusement le comportement de l'interlocuteur, ses gestes, ses rythmes. Pour conduire, il faut commencer par suivre. En établissant un rapport de sympathie, vous créez un lien tangible. A un moment donné, vous atteignez un stade où la sympathie est telle que, lorsque vous transformez votre comportement, l'autre vous suit à son tour inconsciemment.

Etablir des distinctions : Les méta-programmes

Les méta-programmes sont des schémas puissants qui aident à déterminer comment un individu forme ses représentations internes et dirige son comportement. Les principaux méta-programmes peuvent être ;

1. la façon dont nous allons vers quelque chose ou que nous nous en détournons.
2. les schémas internes ou externes de référence.
3. l'optique dans laquelle nous établissons des relations ; par intérêt personnel, ou pour les autres

4. les distinctions entre les individus qui associent et ceux qui différencient
5. ce qu'il faut pour convaincre. La stratégie de la persuasion en deux étapes.
    - a. découvrir les blocs sensoriels auxquels fait appel votre interlocuteur,
    - b. la fréquence à laquelle il a besoin de recevoir ces stimuli.
6. « possibilité contre nécessité » La nécessité concerne ce qui est connu, ce qui est sûr ; la possibilité est relative à l'inconnue : la découverte
7. notre façon de travailler ; Indépendant ou nécessairement en groupe

Comment venir à bout des résistances et résoudre les problèmes

Certains mots, certaines phrases créent la résistance et des problèmes. Il s'agit de mettre en place une stratégie de communication de ses opinions tout en maintenant un rapport de sympathie. C'est vrai MAIS serait à remplacer par c'est vrai ET ou alors c'est une idée intéressante, et on peut l'envisager d'une autre manière …Vous vous appuyez sur un point d'entente, au lieu de créer une résistance

Restructuration des schémas ; Le pouvoir de la perspective

La restructuration consiste à prendre conscience qu'une expérience désagréable peut toujours se révéler, comme quelque chose de bénéfique.

Comment procéder pour libérer son esprit de pensées négatives. Commencer par vous en dissocier. Prenez l'image de la personne ou la chose dans votre main. Mettez la dans un contexte drôle, humoristique, rendez le ridicule. Puis Imaginez le amical, chaleureux, en train de vous supplier de l'aider. Enfin demandez-vous si tout cela est suffisamment important pour que vous gâchiez votre week-end, et si vous avez vraiment de bonnes raisons de vous inquiéter.

Les points d'ancrage de la réussite

Grace aux points d'ancrages, vous pouvez créer un mécanisme constant de déclenchement à volonté qui génèrera l'état désiré sans que vous ayez à y penser. Le pouvoir d'un point d'ancrage dépend, entre autre chose, de l'intensité de l'état originel auquel il est lié.

1. Plus le point stimulus du point d'ancrage sera intense, plus le conditionnement et son efficacité seront assurés.
2. Le stimulus doit être initialisé au moment optimum d'intensité de l'état désiré.
3. Le stimulus doit être suffisamment original permettant d'être clairement identifié.
4. La répétition du stimulus à l'identique garantit la bonne réponse.

Les systèmes de valeur ; jugement ultime de la réussite

Les valeurs sont compartimentées, elles varient d'un domaine à l'autre de votre vie, travail, relations affectives, liens familiaux. Pour établir une échelle de valeurs, il faut les lister pour les comparer deux à deux afin de les classer.

Les valeurs forment la base de tous rapports profonds. Pour nouer des relations, il faut trouver les valeurs que vous avez en commun. Vous pourrez vous appuyer sur elles pour surmonter vos différences. Ensuite cherchez à soutenir et à satisfaire autant que vous le pouvez les valeurs les plus importantes de l'autre.

Les valeurs sont des facteurs déterminants qui font que les gens sont ou non cohérents, qu'ils sont ou non motivés. Si vous connaissez leurs valeurs, vous possédez la clé qui vous permettra d'agir sur eux le plus efficacement possible, agir ! et non pas manipuler…

Les cinq clés de la richesse et du bonheur

1. Discipliner ses frustrations ; chaque échec permet de rebondir et d'avancer plus loin
2. Savoir essuyer les refus. Ne plus laisser la peur du refus vous empêcher d'agir.
3. La maîtrise des pressions financières ; comment obtenir l'argent nécessaire et le partager équitablement
4. Apprenons à nous juger sans complaisance à partir d'un ensemble d'objectifs dynamiques, qui évoluent et développent nos capacités et qui vous aiderons à faire ce que nous voulons et non ce que d'autres font.
5. Donner toujours plus que vous n'espérez recevoir

Penser à la réussite comme un processus, un mode de vie, une disposition d'esprit, une stratégie d'ensemble.

Création des tendances : Le pouvoir de la persuasion

Nous pouvons réagir à tous les messages médiatiques qui nous sont envoyés, nous laisser entrainer par tous les courants créés par d'autres.

Quand on vous programme ou qu'on vous manipule, vous pouvez en prendre conscience. Vous pouvez savoir si vos comportements et les modèles qu'on vous offre, reflètent ou non vos véritables valeurs.

Il faut être de ceux qui persuadent et non de ceux qui se contentent de protester.

Vivre l'excellence ; Le défi humain

Découvrir nos objectifs, agir, développer nos acuités sensorielles grâce auxquelles nous obtiendrons et changerons de comportement jusqu'à ce que nous ayons obtenu ce que nous désirons. Nous vivons à une époque où nous pouvons tous réussir, mais ou seul y parviendront ceux qui agissent.

L'excellence nécessite de savoir profiter de n'importe quelle situation, si tragique soit elle, pour avancer vers le succès.

J'espère de tout cœur que ces trois synthèses vous auront donné envie d'en savoir un peu plus sur ces sujets en lisant ces livres et en participant activement aux échanges, via les commentaires, sur le site afin d'approfondir ensemble ces sujets passionnants.

A vous de jouer

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet

Les 3 livres qui m'ont donné envie de prendre le large

Par **Nadège Delalieu** du blog **Prendre le large**.

Ce billet participe au festival à la croisée des blogs, évènement inter-blogueurs consistant à écrire un article sur un thème commun pour tous. Ce mois-ci, il s'agit de présenter « les trois livres qui ont changé ma vie ».

Je berce dans la culture maritime depuis mon plus jeune âge. Difficile donc de faire un choix parmi les centaines de romans, récits/journaux de bord et ouvrages pratiques qui m'ont donné envie de prendre le large. Comment émettre un jugement de valeur parmi tous les auteurs de renom tels Henri de Monfreid, Gérard Janichon, Alain Gerbault ou encore l'incontournable Éric Tabarly que j'ai eu la chance de rencontrer sur une plage normande dans mon enfance ? **Mon choix** s'avère forcément subjectif et **repose sur deux critères** :

-vous conseiller un livre dans chacune des catégories ci-dessus énoncées

-que chacun d'eux m'ait fait voyager, rêver et/ou prendre conscience que mon rêve pouvait devenir une réalité. D'où mon projet de changer de vie pour partir faire le tour du monde en bateau dans deux ans.

Le cimetière des bateaux sans nom d'Arturo Perez-Reverte

Passionné de mer issu d'une famille de marins, Arturo Perez-Reverte partage sa vie entre écriture et navigation, telle est également mon aspiration.

Ce roman nous plonge dans une **mystérieuse chasse au trésor**, jeu de piste où se croisent des personnages peu sociables mais attachants sur fond d'histoire d'amour destructrice par sa non-réciprocité. Un atlas maritime, acheté aux enchères, entraîne Coy, marin à la dérive, sur les traces de l'épave d'un brigantin englouti dans le fond de la Méditerranée depuis le XVIIIe siècle. Véritable héroïne de ce livre, la mer y est décrite tantôt de façon cruelle et monstrueuse, tantôt grandiose et généreuse, avec ses jeux de lumière et sa part d'ombre. **Fabuleux voyage entre rêve et réalité**, ce roman recèle un hymne à la magie des rêves et une métaphore de la part d'ombre de chacun d'entre nous.

Points forts

- la force des descriptions

- on sent l'influence de Conrad, Stevenson, Melville et O'Brian dans l'écriture

- roman très documenté, notamment sur l'histoire de la cartographie et des méridiens, de la navigation maritime et de la géographie

Points faibles

- scénario un peu faible malgré tout et intrigue trainant en longueur

- ce roman peut dérouter les non-initiés par l'utilisation de termes spécifiques au domaine maritime

Seul autour du monde sur un voilier de 11 mètres de Joshua Slocum

Capitaine à la retraire, issu d'une lignée de navigateurs canadiens, Joshua Slocum récupère un dragueur d'huitres, épave gisant dans un champ depuis 7 ans. Après 13 mois de reconstruction, il part, à 51 ans, faire le tour du monde sur *Spray*, son sloop en bois de 37 pieds (11,2 m). Il est aussi le

premier navigateur à avoir réalisé ce périple en trois ans de 1895 à 1898. **Texte fondateur de la mythologie tourdumondiste**, ce journal de bord d'une circumnavigation de près de 46 000 milles a inspiré des générations de navigateurs, notamment Bernard Moitessier qui baptisa son ketch *Joshua* en hommage au navigateur.

Je ne résiste pas à l'envie de vous en citer un passage positif et plein d'humilité :

« Aux jeunes qui envisagent de partir, je dis : « Allez-y ! ». Les récits de mauvais traitements sont souvent exagérés, tout comme les histoires des dangers de la mer. (…) la mer la plus démontée n'est pas si terrible pour un petit bateau bien construit (…) ce qui compte le plus est l'expérience acquise pendant mes années de navigation, où j'ai appris avec ardeur les lois de Neptune, afin de m'y conformer exactement en traversant seul les océans. »

Points forts

- Bien que très ancien, ce récit n'a pas pris une ride

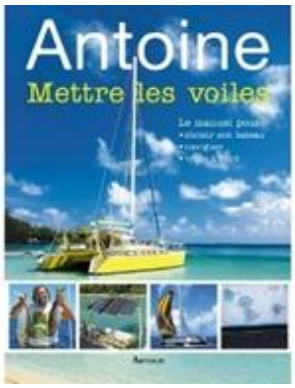
- Humour et simplicité pour relater les péripéties du voyage, beaucoup de poésie et de sagesse

- Modestie et humilité du marin face aux éléments

Points faibles

- Navigation d'un autre temps, sans GPS, ni radar, parfois désuète, très différente mais bien plus méritante et risquée que celle d'aujourd'hui

Mettre les voiles d'Antoine



Voilà près de 40 ans qu'Antoine, chanteur voyageur photographe et réalisateur, parcourt toutes les mers du globe à bord d'une goélette, d'un sloop, puis d'un catamaran. Dans cet ouvrage de référence,

il nous fait découvrir ses **secrets de navigateur**. Tous les aspects de la vie de globe-flotteur y sont traités : choix et acquisition d'un bateau sûr et fiable, manœuvres tranquilles, sécurité, entretien, mécanique, santé en mer, art de vivre…

Que vous soyez un navigateur débutant ou confirmé, ce **guide** s'avère **indispensable**.

Points forts

- Approche pluridisciplinaire, claire et synthétique

- explications complètes et faciles à lire

- astuces et conseils que l'on ne trouve nulle part ailleurs

Points faibles

- quelques remarques sexistes fort désagréables

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs « Les 3 livres qui ont changé ma vie » organisé par le blog Des Livres Pour Changer De Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer su ce lien : j'ai aimé cet article !

Evènement inter-blogueurs : Les 3 livres qui ont changé votre vie

Par **Dominique DUDON** du blog **Les relations humaines positives.**

Bonjour,

Un « défi » est lancé par Olivier Roland et le site « A la croisée des Blogs. *Celui de parler de trois livres que l'on a aimé.*

Il va être facile pour moi de choisir trois livres que j'aime car je lis pas mal.

Mais justement… trois livres parmi tous ceux que je lis !

Donc voici ces livres :

Imparfaits, libres et heureux de Christophe André

Les secrets de l'attraction de Christian H. Godefroy

La prophétie des Andes de James Redfield

D'abord je voudrais expliquer pour ceux qui ne connaissent pas mon blog que celui-ci est consacré à « une certaine psychologie ». Les sujets que je traite sont entre la psychologie et le développement personnel car je crois que ces deux choses là sont liées très étroitement. Autrement dit, dans mon blog, pas de lien vers du Freud ou du Jung, Pas spécifiquement de conseil pour changer sa façon de voir, de réagir comme pourraient l'expliquer des livres comme « Comment se faire des amis » de Dale Carnegie ou bien « La magie de voir Grand » de David J. Schwartz (Pour donner des exemples d'auteurs très inspirant dans le domaine du développement personnel), même si ça ne m'empêche pas de donner des liens bien sur pour ces merveilleux livres.

Une fois cette mise au point faite, parlons donc des livres que j'ai aimé.

Imparfaits, libres et heureux :

Voici un livre que l'on m'a donné au détour d'une soirée et que je ne regrette pas d'avoir. Il faut dire que j'ai toujours eu des problèmes psychologiques liés à l'enfance et que donc, j'ai peu confiance en moi et peu d'estime de moi-même. Or ce livre traite justement d'estime de soi.

L'auteur est un psychiatre reconnu, qui a écrit de nombreux livres sur ces sujets. Ce livre-là, qui fait 435 pages, donne les moyens à ceux qui le veulent vraiment, qui sont prêts à entendre la vérité sur leur cas, de développer leur estime de soi vers un niveau qui leur permettra de vivre plus confortablement dans la société, au milieu des autres et notamment des collègues, des amis ou de la famille.

Vous aurez peut-être remarqué à quel point nous pouvons être différents selon les gens avec qui nous sommes. Rassuré avec notre entourage, nous pouvons être beaucoup plus réservé lorsque nous nous trouvons avec des amis nous connaissant moins bien, des collègues de bureau (ou d'usine d'ailleurs), des inconnus dans une salle d'attente.

Bien sur on peut mettre ça sur le compte d'une certaine timidité, d'une certaine retenue. Mais plus sûrement, c'est parce qu'on a dans la tête toujours cette pensée : « Que va penser l'autre de moi ».

Et même au sein de la famille parfois, nous pouvons nous sentir rejeter. Même avec une femme aimante (ou un homme bien-sur), des enfants qui nous adorent (évidemment, il est bien rare que nos enfants ne nous aiment pas), nous pouvons avoir l'impression que le regard de l'autre n'est pas celui auquel on peut s'attendre.

Imaginons la scène :

Une famille réunie le soir à la maison. La maman est dans la cuisine (pardon pour ce stéréotype !), Le papa n'est pas loin dans le salon et joue avec leur trois enfants. Parfois, la maman regarde son mari. Un rapide coup d'œil, en passant, mais qui le laisse pensif. Et les enfants en jouant qui parfois regardent leur papa d'un drôle d'œil comme peut le faire un enfant. Et là le père qui a un problème d'estime de soi a son imagination qui dérape. « Que peuvent bien penser ma femme et mes enfants en me regardant comme ça ? Est ce qu'ils m'aiment vraiment, Il est vrai que je ne suis pas si bien qu'ils le pensent, je fais tellement d'erreurs, je ne suis pas assez présent pour eux, je ne suis pas assez romantique avec ma femme… ? »

Les pensées vagabondent ainsi, pendant plusieurs minutes. Et si ça fait des années que ces pensées viennent parfois, on connait la puissance de la pensée et notamment de ces pensées parasites, négatives, on sait à quel point elles peuvent être destructrices dans une relation, nous faisant croire une chose alors qu'en fait c'est autre chose qu'il faut en penser.

Et si nous allions dans la tête de sa femme et de ses enfants ? Que peuvent-ils bien penser ?

« Mon mari joue avec nos enfants, c'est bien, ils sont heureux et c'est tout ce qui compte .Et puis il est beau mon mari, beaucoup de charme, je suis très heureuse de l'avoir rencontré… »

« J'aime mon papa ! J'aime jouer avec lui, il est rigolo, il me fait rire… »

Ont-ils des pensées négatives envers leur père et mari ? Non bien sur !

Pourtant de nombreuses personnes ont ce genre de problèmes dans leurs relations et dans leur vie. Et Christophe André dans son livre explique énormément de choses dans ces formes de réactions négatives, pourquoi elles arrivent, comment faire pour les diminuer, comment faire pour acquérir plus de confiance en soi, d'estime de soi.

Si vous n'arrivez pas à avancer dans la vie, que les livres de développement personnel n'ont pas eu autant d'influence qu'ils auraient dû avoir, essayez celui-là, je suis sur qu'il pourra vous aider, à condition que vous soyez prêt à entendre la vérité sur vous-même…

Les secrets de l'attraction.

Voici un livre qui n'a rien a voir avec le premier.

L'auteur, Cristian H. Godefroy, très connu parmi la blogosphère, explique comment et à quel point les pensées peuvent influencer notre vie. Comment les pensées positives profondes peuvent nous attirer des solutions positives comme par « magie » et comment à l'inverse les pensées négatives peuvent nous attirer des solutions négatives.

Au premier abord, pour quelqu'un de rationnel, ce livre peut paraître curieux, à la limite de l'escroquerie intellectuelle même. Croire que de simples pensées peuvent influencer notre vie… c'est idiot !

Pourtant, après la lecture (ou l 'écoute puisqu'il propose une version audio), on comprend mieux en quoi c'est véritablement un phénomène rationnel, que nos pensées influentes.

On comprend pourquoi les coïncidences peuvent parsemer nos vies parfois. On pourrait bien sur penser au hasard, mais quand elles arrivent de nombreuses fois, qu'elles nous fait rencontrer les bonnes personnes, qu'elles nous mettent dans les bonnes situations, on peut se demander où se trouve le hasard, et où se trouve le déterminisme de la pensée.

Et bien sur, à l'inverse, quand notre vie est semée d'embûches, on peut, à travers ce livre, comprendre pourquoi. En quoi nos pensées peuvent déterminer notre situation, peuvent influencer sur nos rencontres et peuvent nous enfoncer dans des tourments de plus en plus grands jusqu'à ne plus nous en sortir.

Mais, car il y a un mais, sortir de nos habitudes est quelque chose qui demande beaucoup de travail, de volonté, et c'est souvent pourquoi ces livres ne sont pas forcément pris au sèrieux car certains y voient une atteinte à leur orgueil, à leur liberté et il n'est pas toujours facile de changer soi-même.

La prophétie des Andes.

Voici un livre à part. C'est un roman. Mais un roman initiatique. Il a comme sujet la spiritualité. Pas celle d'un Dieu, pas celle, sectaire, d'une pensée qu'un Etre serait le tout et que nous, pauvre humain, ne serait qu'au service de celui-ci.

L'auteur, James Redfield, à travers une aventure initiatique, nous explique comment la société serait changée si nous nous tournions vers les autres d'une façon qui nous nourrirait en donnant à l'autre. Il parle de coïncidences et comment il est important de les écouter. Comment il est important chaque fois que nous faisons une rencontre, de la considérer comme liée implicitement à notre vie.

Il nous donne une clé sur « pourquoi nous sommes sur terre ». Au delà des croyances diverses que nous avons tous, que nous soyons chrétiens, musulmans, athées ou agnostiques, Il donne avec simplicité un chemin pouvant nous amener à plus de sérénité, plus de sagesse.

Il nous parle par exemple d'énergie. Il nous dit que ce que nous cherchons à travers les autres, c'est l'énergie qui nous nourrit. Or nous avons une mauvaise manière de prendre cette énergie. D'où la cause des conflits, des disputes, des incompréhensions dans le monde.

Il faut savoir prendre l'énergie ailleurs que chez nos semblables et au contraire arriver à des relations qui nous font donner notre énergie ce qui en fin de compte fait grandir la notre et nous fait nous sentir bien.

Nous pouvons lire ce livre comme un simple roman, le refermer et passer à autre chose.

Mais nous pouvons aussi réfléchir à nos vies, à pourquoi nous sommes ici, pourquoi le monde tourne ainsi.

Cet article participe à l'événement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog **Des Livres Pour Changer de Vie**. *Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien :* J'ai aimé cette article *!*

Comment un palmier rouge, ma fainéantise et du fromage ont bouleversé mon univers en 24 heures chrono.

Par **Stéphane Zenef** du blog **Zen et efficace**.

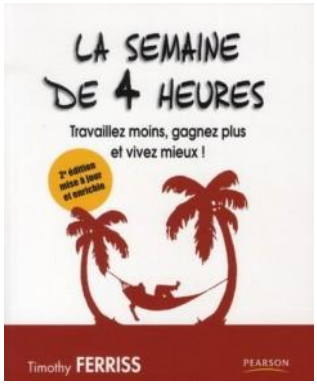
Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Il met en lumière, non pas un, mais carrément 3 livres qui ont redéfini ma vie! Laissez-moi vous expliquer ce qui m'est arrivé.

Il était une fois. Tout commence il y a quelques années. Je suis alors très sûr de ce que je recherche dans la vie: *«Je vais trouver un emploi bien payé, dans lequel je vais pouvoir gagner en responsabilité, puis gérer des gens. De plus en plus. Des projets aussi. Beaucoup. Des complexes et des couteux. Ce ne sera pas un problème, car je suis très organisé. Je sais planifier, ranger, structurer, prioriser… Oui, je vais rapidement trouver ce bel équilibre qui me permettra de m'épanouir jusqu'à une retraite bien méritée.»*

J'en étais là de ma naïve assurance lorsque je participe à un congrès professionnel. Ambiance sérieuse, professionnels du domaine, réseautage… bref, le genre de congrès où l'on évite de finir la cravate sur la tête.

C'est peut-être pour cela que mon regard s'est arrêté, surpris, sur la pochette d'un livre arborant un magnifique palmier… rouge. À y regarder de plus près, je m'aperçois qu'il y a en fait deux palmiers et un bonhomme, visiblement très relax, profite sans ménagement de la vie sur un hamac reliant les deux palmiers. C'était:

La semaine de 4 heures, de Tim Ferris.



Je feuillette, puis le repose un peu interloqué. Je l'achète rapidement après et je le dévore littéralement. C'est la claque. La bonne. Celle qui revigore. Je le relis, je l'offre, je le conseille, j'écris dessus, j'en rebats les oreilles à ma femme qui considère que l'auteur est un escroc. Peu m'importe, la valeur ajoutée de ce livre n'est pas là. Il vous apprend à réfléchir hors des sentiers battus. Il permet d'envisager une autre vie, différente du métro-boulot-dodo, différente du étude-travail-retraite. Différente. Personnelle. Contrôlée. Vécue.

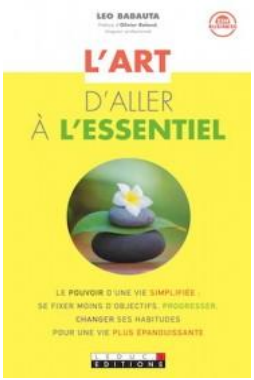
Et voici que mon bel emploi à responsabilité, la gestion de gens (nombreux) et de projets (complexes) ne me semble plus autant une belle idée.

J'achète: La semaine de 4 heures

«Ce n'est pas grave», me dis-je alors. *«Ce n'est pas grave, je suis toujours sûr de trouver mon équilibre avec mes compétences d'organisation»*.

Mais j'ai à peine le temps de me remettre de ma première claque qu'un titre de livre en anglais m'interpelle. «The Power of Less» (le pouvoir du moins). Je suis fainéant. J'aime en faire un minimum pour obtenir mon résultat. Je ne résiste donc pas à ce mystérieux pouvoir et commande la version française (loi du moindre effort oblige!) moyennement traduite par:

L'art d'aller à l'essentiel, de Leo Babauta



Et un second électrochoc balaie alors tout un autre pan de mes certitudes. Moi qui adore organiser, planifier, structurer… Je me retrouve face à une idée à laquelle je n'avais même pas pensé: «avant de perdre votre vie à tout ranger en permanence, réfléchissez déjà à jeter ce qui est inutile». L'auteur y traite la maison, la famille, le bureau, les engagements, la méditation… Bref, tous les domaines de la vie peuvent être allégés avant d'être rangés.

J'achète: L'art d'aller à l'essentiel

«*Bon pas de panique. Mon état de stabilité sera peut-être plus dur à trouver, mais j'y arriverai et après tout roulera.*» Je me raccrochais à cette maigre bouée flottant au centre de ma zone de confort lorsqu'on m'a recommandé de lire une histoire anodine avec des petits bonshommes et des petites souris. «*Bien*, me dis-je, *un conte innocent ne me bouleversera pas mon existence*». Tranquille j'empoigne:

<u>Qui A Piqué Mon Fromage?</u> de Spencer Johnson

Spencer Johnson
Qui a piqué mon fromage ?
Comment s'adapter au changement
au travail, en famille et en amour
Numéro un des ventes aux États-Unis
Traduit en 26 langues
Un bijou d'efficacité

Encore raté! Ce conte parle des différentes manières de réagir au changement. Plus que jamais, le changement est partout. Pour tous. Comme le reste du monde, le changement va même en s'accélérant, les états stables étant de plus en plus temporaires.

On suit la manière dont 2 souris et deux petits hommes vont vivre la disparition de leur réserve de fromage. Les souris comprennent que cela ne sert plus à rien d'espérer naïvement et décident d'aller à l'aventure pour trouver d'autres réserves de fromage. Les hommes par contre ont des réactions très… humaines : le déni, se poser en victime, trouver un coupable. Puis alors que l'un décide de ne pas bouger coute que coute, l'autre part à l'aventure et vit le changement. Positivement. Il tâte, il cherche, il espère, il se décourage, il apprend, il persévère…

Sous son aspect enfantin, ce livre est un trésor. Déjà, il permettra de toucher petits et grands, mais sa force est également de rester en mémoire. Longtemps après la lecture.

Les changements arrivent en permanence. C'est d'ailleurs une rare constante de la vie. Dès lors, il mieux vaut apprendre à les anticiper, à les vivre, à les accepter le plus rapidement possible, et continuer d'avancer.

«*Et on oublie mon envie d'état stable. Cette recherche est illusoire, je m'en rends compte désormais*».

J'achète: Qui a piqué mon fromage ?

Votre bibliothèque. Finalement, bout à bout, il ne m'aura même pas fallu 24 heures chrono pour lire ces 3 ouvrages et en voir mon univers complètement bouleversé. Je ne recherche plus les mêmes choses, je ne sais pas vraiment où la vie va m'amener, mais maintenant je sais que le voyage sera beau, peu importe la destination.

Faites comme moi: sortez de vos certitudes. Laissez ces auteurs vous montrer que votre vision du monde n'est pas forcément la leur. Laissez-les vous harponner hors de votre zone de confort et surtout: profitez du voyage.

Commentez. Quels sont les livres qui vous ont fait cet effet électrochoc? Quels sont les livres qui vous ont tellement marqué que vous les avez offerts à vos proches? Donnez-moi de nouvelles idées de lecture en commentaire.

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Les trois livres qui ont changé ma vie de joueur de tennis

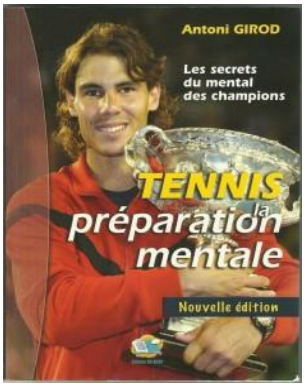
Par **Vincent BONNIN** du blog **Blog Tennis Concept.**

Une vrai pépite pour les connaisseurs ©snigl3t

Grand lecteur de livres de tennis, je me devais de vous chroniquer mes préférés. C'est à la faveur d'un évènement organisé par Olivier Roland du blog des livres pour changer de vie, que je m'exécute. Le sujet imposé étant les trois livres qui ont changé ma vie*, je l'ai naturellement transposé pour Blog Tennis Concept en :* les trois livres qui ont changé ma vie de joueur de tennis. *Ces trois livres sont dans l'ordre d'apparition* Tennis- La préparation mentale *par Antoni Girod,* Tennis-Un nouveau coaching pour gagner *par Ronan Lafaix et enfin* Sport-Entrez dans la zone *par Damien Lafont.*

Un grand merci, au passage, au site à la croisée des blogs.

Tennis-La préparation mentale



Tennis Préparation Mentale par Antoni Girod

J'ai découvert ce premier livre il y a une quinzaine d'années alors que je venais de me hisser en troisième série au classement de 15/5. Sur la couverture de la première édition posait l'ancien champion de tennis américain Pete Sampras. Il représentait le champion du mental au tennis. Sur la dernière édition, Rafael Nadal lui a succédé. L'auteur, **Antoni Girod** est un **ancien entraîneur de tennis** de **haut niveau** doublé d'un **spécialiste de la PNL.**
A l'époque, dans la fin des années 90, il y avait une **croyance tenace** qui voulait qu'au tennis on avait **un mental de vainqueur ou on ne l'avait pas**. Ce qui sous-entendait qu'on ne pouvait **pas travailler le mental** au tennis et qu'il fallait par conséquent **accepter sa condition** de vainqueur ou de looser.
Heureusement, ce **livre démontre page après page** qu'il n'y a **rien de plus faux**. A l'image d'un **solide entraînement physique** qui peut **transformer un gringalet** en **athlète,** muscler son mental avec des **exercices appropriés** peut permettre à un **joueur fébrile et timoré** de devenir un **redoutable compétiteur.**

La préparation mentale de base

Dans une première partie, l'auteur rappelle le **sens fondamental du jeu,** comment le joueur doit **dissocier sa personne de ses résultats sportifs**, comment son **système de valeurs** influe sur son comportement en compétition et comment **il peut modifier un système de croyances** perdant pour un système gagnant. Antoni Girod explique ensuite les **mécanismes mentaux à transformer** en **automatismes pour progresser.**
Cette première partie du livre, **très simple et très compréhensible** comportait énormément d'éléments nouveaux pour moi. J'avais **enfin, en main**, de quoi bâtir les **fondations d'un mental d'acier.**

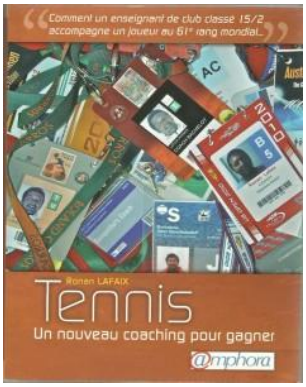
La préparation mentale spécifique

La deuxième partie s'attaque à la **préparation mentale spécifique** du joueur en commençant par **l'examen de la motivation** du joueur, les outils pour **gérer le stress** et les **ressources internes** que peut mobiliser le joueur **pour performer.** L'auteur évoque ensuite les **techniques de visualisation** et la meilleure position à adopter avant un match de tennis qui concilie **confiance et humilité**. Pendant le match, c'est une **nouvelle panoplie d'outils** que nous propose l'auteur dans le but de **rester centré sur soi,** dans le présent, de **prendre du recul**, de se **relaxer ou de respirer.** Toutes les explications sont accompagnées des **bons gestes à adopter**, des **bonnes attitudes mentales** et du **langage corporel adéquat**.

Après le match, c'est à un autre exercice que nous convie Antoni Girod. **Comment se redynamiser** après une défaite et **rester concentré** sur son objectif **après une victoire.**

Avec cette deuxième partie c'est tout une **gamme d'exercices pratiques** que j'ai découvert pour **pouvoir travailler** sur chaque **détail de mon attitude** mentale et **pouvoir poser pierre après pierre** tous les éléments d'une **nouvelle mentalité** de compétiteur.

Tennis – Un nouveau coaching pour gagner



Tennis-un nouveau coaching pour gagner

Parmi les entraîneurs de tennis de haut niveau, **Ronan Lafaix est un de mes préférés** car il a su, à mon sens, à la fois **explorer de nouvelles pistes** d'amélioration des performances des joueurs de tennis mais aussi en **faire profiter** le plus **grand nombre** grâce à **deux ouvrages : Tennis, un nouveau coaching**… et **Tennis soyez P.R.O**.- La méthode pour oser.

Tennis soyez P.R.O. est un véritable pavé dans le sens où le livre, qui ne contient que 225 pages, est une **véritable mine d'or** d'informations de qualité et surtout inédites sur le tennis.

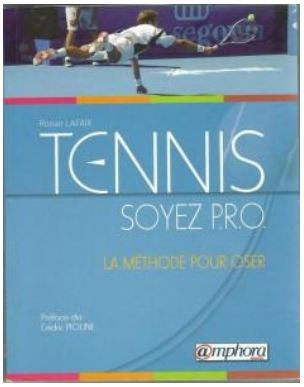
Si j'ai choisi **son deuxième livre** Un nouveau coaching… dans cette sélection, c'est parce qu'il m'a **plus touché personnellement.** Ronan Lafaix y **livre des détails plus personnels** sur son incroyable histoire et surtout, c'est ce deuxième livre qui a constitué une **porte ouverte** vers la **relecture du premier.**

Dans cet ouvrage passionnant Ronan raconte comment étape par étape il est parvenu à **devenir l'entraîneur du 61eme joueur mondial**.

Du diplôme officiel vers une méthode totalement nouvelle

Ronan raconte tout d'abord comment Il a obtenu dans la douleur le classement de 15/2 qui lui permettait de passer son diplôme d'entraîneur. Muni de son précieux sésame, il **démarre sa carrière** en se **heurtant très rapidement aux limites** qui se dressent devant ses ambitions d'entraîner des joueurs de haut-niveau. **Pas assez bien classé**, pas **assez diplômé** pour les structures officielles de la

Fédération Française de Tennis, Ronan est parti **chercher ailleurs** son bonheur de **futur grand coach**.



La fameuse méthode De Ronan Lafaix qui fait l'objet d'un autre excellent livre.

L'auteur s'est ainsi formé dans des **disciplines annexes** que sont le **yoga, la sophrologie**, la Programmation Neuro Linguistique **(PNL),** l'hypnose éricsonnienne. Et c'est au moyen d'une **insatiable curiosité**, d'une **passion** dévorante et d'un goût certain pour **l'expérimentation**, qu'il mit au point des **nouvelles techniques** d'entraînement.

Les élèves d'HEC furent ses premiers cobayes. Les étudiants, un temps **surpris de travailler** le relâchement à coup de **relaxations, de méditations** et autres séances de sophrologie furent rapidement satisfaits des résultats obtenus.

Les méthodes de Ronan Lafaix **replacent l'être humain** au centre de son enseignement. C'est pourquoi pour lui une **approche personnalisée** de l'enseignement est **indispensable**.

La partie sur la **latéralité** est en ce sens édifiante. Les coups d'un joueur à la **latéralité simple** (par exemple droitier avec œil directeur droit) sont assez **différents des coups** d'un joueur à la **latéralité croisée** (par exemple gaucher avec œil directeur droit). Je dois avouer que depuis que j'ai découvert ce concept, je fais une sorte de fixation dessus.

Jouer sans la balle, faire **le chat**, jouer les **yeux fermés,** passer de longues heures dans les **carrés de service,** c'est tout un tas d**'exercices inédits** que Ronan a inventé pour **aider chaque joueur** à **mieux se découvrir.**

La synthèse de toutes ses recherches lui a donné matière à créer la méthode **Soyez P.R.O. et Osez.**

Le P symbolisant le **Poser** (stable, vertical et détendu entre les frappes), le R signifiant la **Respiration** (un coup à part entière) et le O représentant l'**Observation** (de ses propres émotions).

Enfin par **Oser** il faut comprendre : **faire confiance à sa petite voix** intérieure.

Le circuit Pro, enfin

Après avoir amené plusieurs bons joueurs dans des phases finales de championnat de France et sur des tournois pro, **Ronan Lafaix intègre l'académie internationale** de **tennis de Patrick Moratoglou** et **Bob Brett.** Patrick Moratoglou fait entièrement confiance à Ronan sur ses méthodes révolutionnaires et **le groupe de joueurs** dont il s'occupe **remplit largement ses objectifs.**

Ronan peut alors tester sa méthode sur le **circuit professionnel international.** Il accompagnera notamment **Jean-François Bachelot** qu'il amènera jusqu'au **134e** rang mondial et **Stéphane Robert** qu'il guidera jusqu'au **61e rang mondial.**

Pour conclure en beauté

La dernière partie du livre intitulée **Mes clef de la réussite d'un projet** m'a tout particulièrement **touché** car elle **évoque le rêve** comme **composante de la réussite** au plus haut niveau. Ronan utilise d'ailleurs à cet effet la très belle expression de **musculation du rêve.** J'avais déjà remarqué en lisant les biographies de champions que presque tous avaient **passé de longues heures** à **taper la balle contre des murs** de garage en imaginant qu'ils **gagnaient Wimbledon.** J'ai ici une explication logique et argumentée de ce phénomène.

Les croyances, les visions et les objectifs sont aussi évoqués dans la dernière partie de ce livre d'une très **grande richesse tennistique et humaine.** Ronan affirme ainsi que **le geste fluide et relâché** n'est pas l'apanage des **champions qui ont démarré tôt**, mais est tout à fait à la **portée des joueurs** qui ont **démarré sur le tard**. Ronan confirme ainsi une intuition personnelle que j'avais depuis quelques temps.

Sport – Entrez dans la zone

Sport – Entrez dans la Zone par Damien Lafond

Ce troisième livre chroniqué ici n'est pas spécifiquement un livre de tennis pourtant il m'a **permis de comprendre** ce que je recherchais dans la **pratique du tennis de compétition.**

J'avais pris un peu de recul avec les objectifs **basiques de la compétition** communément admis (la victoire est une réussite et la défaite un échec) pour trouver matière à me **satisfaire de chaque match** que je disputais. Mais si la victoire n'était **plus un but en soi,** que pouvais-je me **fixer comme objectif ?**

Ce livre m'a apporté une réponse en **décrivant un phénomène** que j'avais expérimenté trois fois dans ma carrière de joueur de tennis. **Un état de grâce, de plénitude** où tout me semblait **facile et couler de source.** J'ai terminé ces trois matchs par des grosses performances en **multipliant les points gagnants** et en ne **commettant que très peu d'erreurs.**

Les athlètes anglo-saxons **nomment cet état euphorique** où tout semble parfait, où tout se met en place naturellement, où tout semble **simple, fluide** où le corps « sait » quel est le bon mouvement : **« the zone ».** Damien Lafond l'auteur du livre traduit ce terme tout simplement par **« la zone »**

Damien Lafond a **joué au tennis à un bon niveau,** a **entraîné des sportifs** de haut niveau et obtenu un **doctorat en physique**. Cette double compétence lui permet de travailler au **prestigieux Jet Propulsion Laboratory** de la Nasa et d'être **consultant** pour **Mental Training Inc.** ©.

Cet ouvrage qui est dans **un premier temps descriptif** va plus loin que tout ce qui a été écrit précédemment sur le sujet. En sus, le livre **donne quelques éléments** qui nous permettent d'expliquer **comment rentrer dans cette fameuse zone.** Vécu dans un premier temps **comme un hasard,** l'étude des multiples témoignages sur le sujet permet de **mieux comprendre le pourquoi** de l'apparition de **cette fameuse zone** et par voie de conséquence les **moyens de la faire survenir.**

Il n'y a malheureusement **pas de recettes** pour rentrer à coup sûr dans la zone, mais l'auteur donne tout de même **quelques pistes.**

Quelques éléments qui sont détaillés dans le livre

les yeux vides, signes d'un recentrage sur soi ©mirsasha

La tâche doit être **plus exigeante que d'ordinaire**. **Trop facile l'ennui s'installe**, trop **difficile l'anxiété bloque l'accès à la zone.** (Depuis que je sais ça, j'ai appris à apprécier les défis difficiles.)

L'activité doit être **perçue comme gratifiante** pour **elle-même** et non pour ce qu'elle peut vous apporter comme bénéfice (argent, classement, palmarès…)

On ne doit **pas convoquer la zone**, ce qui entraîne sa disparition immédiate. On peut **seulement mettre en place les ingrédients** qui vont favoriser son apparition. C'est le même principe que pour trouver le sommeil.

Les **techniques d'ancrage favorisent l'apparition** de la zone. (Associer une image mentale, un geste, un mot, une posture et une émotion positive pour simplifier au maximum.)

Les athlètes qui parviennent régulièrement dans la Zone passent souvent une partie de leur temps à faire des **exercices de relaxation**, de **visualisation** et de **contrôle de leurs émotions.**

La **sur-analyse,** le jugement, le **perfectionnisme, l'autocritique**, l'ennui, les attentes, **la peur, la fatigue** sont des **ennemis de la Zone.**

Le **plaisir, la passion** et l'**amour de son sport** sont des **amis de la Zone.**

Le regard doit être dirigé toujours au bon endroit : **sur la cible** ou **…nulle part** selon que le cerveau fonctionne en **mode visuel ou kinesthésique.**

La bonne posture, le placement juste **de la tête** permettent **d'initier le mouvement** et une **vision de qualité**. Une fois qu'il a atteint le **bon équilibre,** l'athlète trouve **le bon rythme**. Le flot des pensées adopte celui du corps. Quand il est **dans le juste tempo,** l'athlète est dans la zone.

Savoir **quand lâcher prise** pour **abandonner le contrôle conscient** et laisser **l'esprit intuitif reprendre le dessus.**

La qualité de l'alimentation, de l'exercice physique et du repos jouent aussi un grand rôle.

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

3 livres qui ont changé ma vie

Par **Henri Khou** du blog **L'imparfait.**

Cette semaine, je vous fais découvrir 3 livres qui ont changé ma vie en me permettant de vivre plusieurs vies. Cela faisait un moment que je voulais vous les présenter.

Je profite de l'évènement à la croisée des blogs pour le faire. Vous pouvez en savoir plus sur cette initiative d'Olivier Roland en visitant son blog des livres pour changer de vie.

Pourquoi changer de vie ?

Imaginez que vous soyez libéré de toute contrainte financière. Imaginez que vous puissiez faire absolument tout ce que vous voulez. Toute la journée, tous les jours et cela, jusqu'à la fin de votre vie. Que feriez-vous de ce temps ? Ma vie a commencé à changer le jour où je me suis posé cette question et décidé d'y trouver une réponse.

À partir de ce moment-là, je me suis laissé guider par mes envies. Je n'étais pas intéressé par faire le tour du monde ni par la plongée sous-marine. À la place, j'ai suivi des cours d'économie, de marketing, de sociologie, des séminaires d'architecture et même des études d'histoire. J'ai passé des semaines dans les archives départementales de Paris où j'étais aussi heureux qu'un commandant Cousteau scrutant le fond des mers du Pacifique. Pourquoi cela? Parce que ce qui me passionne, c'est de comprendre comment les choses marchent et comment elles fonctionnent de l'intérieur. Comme un caméléon, j'aime me fondre dans des univers très différents et vivre plusieurs vies.

Comme je l'ai dit dans un article précédent, changer de vie c'est changer d'occupation et de préoccupation. **Il n'y a qu'une seule règle pour changer sa vie : partez de là où vous êtes.** Vous n'avez pas besoin d'attendre qui que ce soit ou quoi que ce soit. Je suis entré dans l'industrie du design en venant de nulle part. J'ai fait des recherches historiques sous la direction du chercheur le plus influent en histoire de l'immigration alors que je suis informaticien de formation. Aujourd'hui, j'écris tous les jours pour mon blog et je prépare un livre alors que j'ai eu 3 sur 20 au bac de français. Vous n'avez pas besoin d'être graphiste pour faire du design, vous n'avez pas besoin d'un doctorat pour

faire de la recherche, vous n'avez pas besoin d'être écrivain pour écrire. **Il faut simplement savoir si vous voulez changer de vie pour avoir un nouveau statut ou changer de vie pour faire quelque chose que vous aimez**.

Si vous voulez simplement faire quelque chose que vous aimez, qui peut vous en empêcher ? Qui va vous mettre des bâtons dans les roues ? Il n'y a que vous, vos peurs et vos excuses. Laissez vos peurs sur le bord d'une nationale, desserrez le frein à main et partez de là où vous êtes. Et si comme moi vous aimez le graphisme, la photo ou l'écriture, lisez les livres ci-dessous et commencez à vivre la vie de vos rêves.

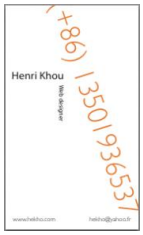
THE NON-DESIGNER'S DESIGN BOOK - Design and typographic principles for the visual novice

Cinq ans dans une salle de marché ont de quoi vous rendre fou. Je voulais changer de vie, je rêvais d'un environnement plus créatif. J'ai débarqué à Shanghai en 2006 et j'ai essayé d'y travailler comme graphiste. Deux options étaient envisageables : suivre une formation dans les arts graphiques ou me jeter à l'eau avec les moyens du bord. J'ai choisi de me former tout seul et de me lancer dès que possible. C'est à ce moment que je suis tombé sur *The non-designer's design book*, ça été le déclic. Un livre écrit spécialement pour des personnes qui partent de loin voire de zéro. Dans ce livre, pas question de faire de l'histoire de l'art. On ne vous demande pas non plus de savoir bien dessiner. **Être intéressé par le design est le seul prérequis.** En fait, il faut déjà avoir des aptitudes pour le design pour s'y intéresser.

Un bon design s'appuie avant tout sur quelques principes et de la pratique. Ça tombe bien, ce livre regorge d'exercices. Comment créer une newsletter ? Une carte de visite ? Un site web ? **Ces tâches s'appuient seulement sur 4 principes : proximité, alignement, répétition et contraste**. À cela, s'ajoutent quelques fondamentaux sur l'utilisation des couleurs et des polices de caractères. Apprendre le design ne nécessite alors que 3 étapes 1) apprendre les principes 2) reconnaitre lorsqu'ils ne sont pas appliquées et 3) les appliquer. Le livre m'a donné un système pour apprendre et progresser. Après

quelques semaines, j'ai commencé à produire des visuels comme ces t-shirts et mes premiers sites Web.

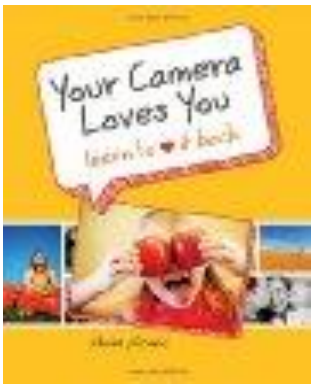
J'ai également fait des cartes de visite. La carte ci-dessous va me permettre d'illustrer quelques principes tirés du livre.



Chose primordiale, que voulez-vous communiquer ? Quel comportement voulez-vous induire ? Quel effet voulez-vous provoquer sur la personne qui regarde ou utilise votre design ? Une carte de visite doit se distinguer et pousser votre interlocuteur à vous contacter. Le numéro de téléphone est donc l'information principale. Je l'ai mis en avant **en utilisant le principe de contraste** appliqué à la couleur et à la taille de la police. J'ai volontairement mis mon numéro en biais et je l'ai fait déborder du cadre pour attirer l'attention et apporter du mouvement.

Malgré la beauté absolue de ma carte de visite, je n'ai pas rencontré le succès escompté comme Web designer. Il faut dire qu'à Shanghai, la concurrence était rude. Malgré tout, cet apprentissage m'a permis de mettre un pied dans le milieu et de décrocher un poste de chef de projet dans une boite de design. L'ironie du sort est que je me suis retrouvé en position de donner des consignes à des graphistes plus expérimentés. La leçon de cette expérience est qu'il ne faut pas se mettre de barrière. Un an auparavant, mes journées étaient remplies de problèmes réseau et de machines à câbler dans une tour quelque part près de la Défense. Comment suis-je passé de ce quotidien à un poste dans une des villes les plus dynamiques du monde ? Par quelle opération du Saint-Esprit me suis-je retrouvé 9000 kilomètres plus à l'est à parler de communication visuelle avec des architectes et des clients prestigieux comme Mercedes ? J'ai simplement suivi les instructions d'un livre qui m'a couté 20 euros.

YOUR CAMERA LOVES YOU – Learn to love it back



Dès l'âge de 20 ans, j'ai voulu imiter les grandes figures de la photographie comme Robert Doisneau ou Henri Cartier-Bresson en me mettant au noir et blanc et au tirage de photo en chambre noire. Je n'étais pas mauvais, mais j'avais évidemment du mal à tenir la comparaison avec ces illustres photographes. Peu à peu, découragé, j'ai fini par tout arrêter.

Avec l'arrivée des appareils numériques, le virus de la photo est revenu. Juste pour le plaisir, en abandonnant toute velléité de faire du Doisneau de seconde classe. À ma grande surprise, même si les progrès techniques ont nettement simplifié les prises de vue, j'avais l'impression d'avoir régressé. Comparées à ce que je faisais autrefois avec un vieux boitier Nikon FG, mes nouvelles photos faites avec un EOS 450 Digital étaient sans saveur. Puis j'ai découvert le livre de Khara Plicanic via une newsletter de Peachpit. Il y a des titres qui résument tout et cette injonction à aimer son appareil a été une révélation.

Khara Plicanic fait un constat simple, **ce n'est pas l'appareil qui prend des photos, c'est vous**. Et le seul moyen de parvenir à faire de bonnes photos est d'apprendre à aimer et à mieux connaitre votre équipement. C'est à ce prix qu'on peut en finir avec le mode automatique. En mode automatique, l'appareil fera son possible pour ne jamais rater une photo. Cette régularité a un prix : vous ne raterez plus aucune photo, mais vous n'en réussirez plus aucune non plus. Le mode automatique est celui des compromis. Les compromis sont indispensables à une table de négociation de l'ONU. Ils doivent être bannis de toute démarche artistique.

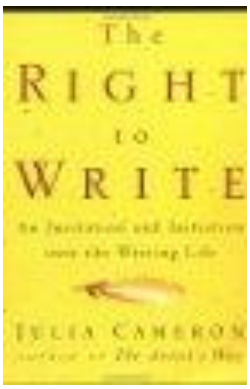
Profondeur de champ, vitesse et temps d'exposition, ouverture, mise au point, rien à faire, ça ne voulait pas rentrer. De ce point de vue, le livre a changé quelque chose chez moi. L'auteur a réussi le prodige de me faire lire le manuel et de me faire abandonner l'automatisation étape par étape. Comme un apprenti strip-teaseur, je me suis peu à peu dénudé. En trois jours, je suis passé du mode « ceinture et bretelles » au mode « bite et couteau ». Le conseil qui a fait toute la différence a été de changer la manière dont mon reflex calculait l'exposition. Le mode par défaut calcule une moyenne basée sur

plusieurs mesures réparties sur la scène. En changeant la configuration par défaut et en choisissant une mesure effectuée sur un seul point, j'ai enfin pu dire adieu aux couleurs ternes et passe-partout. J'ai aussi abandonné le zoom au profit d'un objectif fixe de 50 mm. Suivant ainsi la règle du parfait imparfait : « moins il y a d'options et plus on est créatif ».

Au-delà de l'aspect photographique, ce livre m'a fait prendre conscience d'un phénomène plus large concernant la nature des évolutions de la société et des progrès techniques. **Nous vivons à une époque où les imperfections et les défauts ne sont plus tolérés**. Tout est moyenné, automatisé, prémâché pour qu'il n'y ait plus de mauvaises surprises. C'est comme un pacte avec le diable, en voulant se rendre la plus vie plus facile, on accepte d'abandonner le contrôle des opérations. On sous-traite, on externalise tous azimuts, même des choses primordiales comme notre alimentation, notre santé ou l'éducation de nos enfants. Mais le prix à payer est énorme. **En déléguant nos responsabilités, nous perdons la main sur notre vie et nous ratons toute opportunité d'apprendre de nos difficultés**.

Mais les progrès technologiques ne sont pas tous bons à jeter. La facilité de création et de diffusion des connaissances est une des grandes avancées de notre temps. Cela permet à ce livre d'exister et d'être parvenu jusqu'à moi alors que l'auteur n'est pas un photographe connu. Quand j'ai commencé la photo, il n'y avait pas autant de ressources disponibles pour apprendre. Il n'y avait pas autant de personnes prêtes à partager leurs connaissances et encore moins de personnes capables de le faire avec impact. Khara Plicanic fait partie de ces personnes. Grâce à elle, je suis véritablement entré dans l'univers de la photo. Au point d'envisager une exposition.

THE RIGHT TO WRITE – An Invitation and Initiation into the Writing Life



Passons aux choses sérieuses. Les arts graphiques et la photographie me passionnent, mais l'écriture a une place de choix dans mon cœur. Est-ce le mythe de l'écrivain qui me fascine ? Ce côté sexy qui entoure ce personnage hautement valorisé dans notre société ? Est-ce la figure de l'intellectuel qui me

fait fantasmer ? Sans aucun doute. J'ai honte de l'avouer, mais il y a des images qui restent. Notamment, celle de l'écrivain qui s'enferme dans sa villa de Provence pour écrire. La figure de l'écrivain, ce sont plusieurs individus auxquels j'ai envie de ressembler, réunis en une seule personne. C'est le tout-en-un, le Head & Shoulder de mon idéal social, celui qui incarne à la fois l'artiste, l'artisan des mots, le professeur, le poète, mais aussi le rentier qui peut se permettre de ne rien foutre dans une villa avec piscine et bouteille de Saint-Estèphe de série. C'est aussi l'image du vieux beau avec sa chemise ouverte sur un torse à peine plus développé que celui d'un adolescent, piégeant les plus belles femmes avec le miel de son intellect.

Voilà pour le côté glamour. Heureusement, il y a plus simple. Écrire c'est aussi coucher des mots sur le papier. Écrire des mots pour leur beauté, pour leur sonorité ou pour les idées qu'ils expriment. Écrire c'est faire sortir de sa tête toutes ces images ou ces sensations qui ne demandent qu'à prendre vie. Écrire, c'est exorciser ses peurs, panser ses plaies. Écrire, c'est coucher un mot après l'autre. C'est aussi bête que cela. Alors pourquoi est-ce qu'on n'y arrive pas ? Pire que ça, pourquoi est-ce qu'on n'ose pas ? Le livre de Julia Cameron parle de ces blocages. L'angoisse de la feuille blanche n'en est que l'exemple le plus connu. Pour elle, l'école est un des grands responsables de notre rapport conflictuel à l'écriture. Alors que nous naissons tous avec une véritable fascination pour les mots et le langage, l'école nous apprend peu à peu à nous en écarter, à nous désolidariser du langage. À coup de traits rouges sur nos copies, à coup de commentaires désobligeants, l'institution scolaire nous décourage d'écrire. Pour cette raison, l'auteur veut nous remettre en selle, nous réconcilier avec l'écriture. Nous faire écrire.

Et ça marche ! Je me suis mis à écrire. Je lui en suis reconnaissant, car les villas avec piscine, j'ai déjà testé et après deux jours, je commence vraiment à m'y faire chier. Par contre, pour écrire je suis prêt à sauter des repas, je suis prêt à le faire sur une enveloppe assis sur l'escalier d'un immeuble. Quand j'écris, le temps s'arrête et passe très vite à la fois. Je suis alors dans un état second. Au départ, je trouvais que son approche n'était pas assez pratique. Je voulais des conseils techniques sur le style, les modes de narration. Mais elle écrit comme elle parle, un peu comme dans une conversation entre deux copines qui se racontent leur vie. Au début, c'est un peu dur de rentrer dans ces considérations « pseudo-psycho-spirito-créatives ».

Mais si vous arrivez à dépasser ça, vous verrez que cette dame a saisi le cœur du problème. Elle l'a d'ailleurs parfaitement résumé dans le titre : **écrire est un droit.** Un droit dont beaucoup se privent inconsciemment. Un droit qu'il faut reconquérir. Et pour ça, il faut passer sur le corps de l'écrivain qui nous fait rêver, celui à la chemise entrouverte se gargarisant de grands crus bordelais. Paradoxalement, pour commencer à écrire, il faut abandonner l'idée de vouloir être écrivain. Ce sont deux envies contradictoires, car pour écrire, il faut mettre son égo de côté et se faire l'instrument d'une idée qui cherche à se frayer un chemin vers l'existence. Comme elle le souligne très bien, on ne peut pas écrire

avec deux objectifs simultanés. **On ne peut pas à la fois vouloir communiquer avec le lecteur et vouloir l'impressionner**. Vouloir impressionner le lecteur fait partie de ces motifs inconscients qui affectent notre écriture. On voudrait se débarrasser de ces mauvaises habitudes une bonne fois pour toutes, mais cela n'est pas possible. Attendez-vous à un travail de longue haleine. Le livre de Julia Cameron est un allier précieux, mais cela prendra du temps. Du temps et de nombreuses lectures.

Je recommande *The right to write* à tous les imparfaits, à tous ceux qui ont peur. Peur de ne pas être assez original, peur de paraitre ridicule, peur de ne pas arriver à boucler un livre, peur de mal écrire, peur de ne pas être pris au sérieux. Ce livre met le doigt sur ces peurs et ces croyances et les écarte d'un revers de la main. Accordez-vous le droit d'écrire, prenez le temps d'écrire. Il y a des pays où écrire est interdit et les gens le font avec leur sang. N'attendez pas d'en arriver jusque-là pour réaliser à quel point cela vous manque.

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Tout a commencé avec ces 3 livres

Par **Marc et Jesse** du blog Ressource instrumentale**.**

Cet article participe à la croisée des blogs de ce mois sur le thème "Les 3 livres qui ont changé ma vie".

Les grands changements partent souvent de petites choses :

D'une idée, d'une frustration, d'une conversation… Ou d'un livre.

Qu'est-ce qui fait que l'on passe d'artiste indépendant à commercial dans les nouvelles technologies pour finir par créer un site qui aide les professionnels à trouver l'ambiance musicale de leurs projets ?

Qu'est-ce ce qui fait que l'on passe d'artiste indépendant à reprendre des études dans l'immobilier technique pour finir par aider les compositeurs de musique à vendre leurs œuvres sur internet ?

Il y a surement plusieurs causes, plusieurs décisions prises à des moments donnés. Mais s'il y en a une que l'on retiendra tous les deux c'est la lecture de ces 3 livres.

3 livres qui ont dévié notre route et dont la lecture nous a poussé à changer de vie.

Tout commence par un conte.

Eh oui ! Un conte qui pousse à la réflexion, sur soi-même, sur ses objectifs, sur ses rêves.

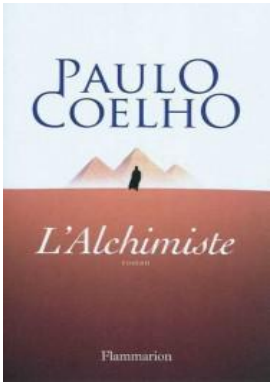
Des rêves souvent enfouis depuis l'enfance sur ce qu'on désire être et accomplir au fond de soi, au-delà des difficultés, au-delà de la peur de ne pas y arriver, des obstacles que l'on pourrait rencontrer sur notre route ou des échecs qui pourraient nous briser.

Des rêves qui, si on les suit dessineront notre « légende personnelle« .

Et cette parole de l'Alchimiste à Santiago résume très bien ce que nous apprend cette histoire :

« Dis-lui que la crainte de la souffrance est pire que la souffrance elle-même. Et qu'aucun cœur n'a jamais souffert alors qu'il était à la poursuite de ses rêves. »

Ce livre est un best-seller écrit par Paulo COELHO, **« L'Alchimiste »,** un roman facile à lire que tout le monde devrait dévorer au moins une fois dans sa vie.



Si vous êtes intéressé par la lecture de ce livre, voici le lien vers Amazon :

« L'Alchimiste » nous aura appris que peu importe d'où l'on part, peu importe le temps passé, les blessures et les sacrifices faits, il y aura toujours une voie pour atteindre nos objectifs. Mais la leçon essentielle à en tirer est que le but n'est pas le plus important.

Le chemin parcouru dans la poursuite de ses objectifs est l'élément principal car finalement, qu'on atteigne ou pas l'objectif final, c'est ce chemin qui nous apporte l'expérience, les rencontres, les échecs, les succès qui nous permettent de nous sentir vivre et de regarder en arrière sans avoir aucun regrets.

L'art et la manière

S'il y a de l'art dans ce deuxième livre, il est dans le choix du titre. Personne au monde ne peut passer devant ce livre et rester insensible.

Il a été chroniqué à de multiples reprises sur tous les blogs traitant de marketing, de développement personnel, de blogging …. Nous l'avons lu il y a à peu près 3 ans.

Un de nous l'a lu, l'a passé à l'autre qui au final l'a acheté également !

Son auteur à eu l'art de trouver un titre universel, puissant au niveau marketing, créant la polémique car traitant d'un sujet dont 90 % de la population mondiale rêve secrètement et son contenu bouscule tout ce qu'on a appris ou qu'on croyait savoir.

Une fois passé le côté racoleur du titre (et du sous-titre) et le côté « C'est des conneries ça ! ». On se laisse prendre par les conseils et stratégies (très concrètes) expliquées par l'auteur.

Il a la manière de les expliquer de manière très simple, exemples à l'appui, et d'orienter son livre vers l'action.

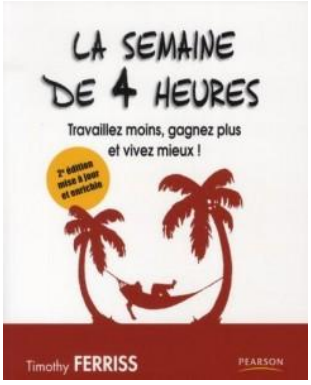
Ce livre est en quelques sorte à l'origine des lignes que vous lisez, à l'origine de notre désir de vivre d'une activité sur internet, à l'origine de ce que Ressourceinstrumentale.com (RITM) pourra permettre aux compositeurs.

L'important est de ne pas prendre son titre à la lettre et prendre un peu de recul après sa lecture.

Imaginez que vous puissiez vous créer des revenus automatiques, passifs qui vous permettent de ne plus échanger votre temps contre de l'argent, qui vous permettent de passer un minimum de temps sur les tâches que vous n'aimez pas, sur les tâches les plus chronophages qui vous apportent le moins de résultats, qui ont le moins de valeur (Pour les compositeurs on peut citer en exemple : passer du temps sur les réseaux sociaux, sur internet pour trouver des contacts et faire votre promotion). L'objectif étant, non pas de bronzer sur un hamac (quoique si c'est votre but !), mais de vous consacrer à ce qui vous passionne vraiment (ex : composer, travailler sur vos projets, être en studio, sur scène), à toutes ces actions pour lesquelles le temps passé n'a pas d'importance car on ne les considère pas comme du travail.

Si cette idée vous a déjà effleuré l'esprit ou si les lignes précédentes vous intriguent, vous devez au moins jeter un coup d'œil à ce livre :

« La semaine de 4 heures » de Timothy FERRISS.



Si vous êtes intéressé par la lecture de ce livre, cliquez sur l'image.

Il y a les bons titres de livres et ceux devant lesquels on ne s'arrête pas.. Et pourtant !

Certaines personnes baisseraient les yeux et rougiraient en passant à la caisse d'un magasin avec ce livre.

Nous avouons que sans en avoir entendu parlé, on ne se serait pas jetés dessus dans le rayon d'une librairie (pensant ne pas être concerné).

Pourtant, la lecture et l'étude de ce livre devraient être obligatoire dans toutes les écoles, il devrait être à la base des études de commerce, de marketing.

C'est la bible des relations humaines, de la communication.

Voici quelques principes essentiels de ce livre :

« Ne critiquez pas, ne condamnez pas, ne vous plaignez pas ».

« Parlez à votre interlocuteur de ce qui l'intéresse ».

« Respectez les opinions de votre interlocuteur, ne lui dites jamais qu'il a tort ».

« Démontrez spectaculairement vos idées, frappez la vue et l'imagination ».

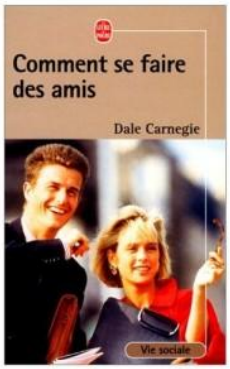
« Accordez à votre interlocuteur le plaisir de croire que l'idée vient de lui ».

…….

Et on pourrait continuer vu la mine d'informations contenues dans ce livre.

Sa 1ère publication date de 1975 et pourtant il est toujours d'actualité.

Dale CARNEGIE « Comment se faire des amis ».



Si vous êtes intéressé par la lecture de ce livre, cliquez sur l'image :

Ces 3 livres ont eu plusieurs effets sur nous :

Ils nous ont permis de comprendre que les livres sont une source d'informations et d'apprentissage gigantesque, pour nous qui ne lisions pas ou très peu.

Grâce à ces livres nous avons réalisé que quelques soient nos objectifs, nos problèmes, d'autres les ont déjà atteints ou résolus avant nous et ont les solutions, donc à quoi bon réinventer la roue !

Et enfin, ces livres ont permis à une idée de naître, de germer et de nous amener à la création de Ressourceinstrumentale.com (RITM) puis… A vous écrire ces lignes.

Notre vie a déjà changé et tout a commencé avec ces 3 livres.

Et vous, avez-vous déjà lu des livres qui vous ont tellement chamboulé qu'ils ont changé votre vie ?

Dites-nous lesquels dans les commentaires ci-dessous.

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie.

Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Des hommes (célèbres) et des Plantes (qui les ont guéris)

Par **Myriam Ouizemann** du blog Jesus, this unknown man of Galilee**.**

L'un des livres qui a non seulement révolutionné ma vie mais encore m'a évité une opération certaine quelques jours avant mon départ en avion, c'est celui de Maurice Mességué: «Des hommes et des plantes». Je venais de finir de lire ce livre, quand j'ai eu une grave rétention d'urine. Je devais avoir les résultats des examens juste au moment où je devais prendre l'avion pour fêter les cinquante ans de mariage de mes parents. Pas question de retarder mon voyage, mais d'un autre côté, il fallait absolument que je trouve un moyen de me soigner… Qu'ai-je fait? J'ai tout simplement appliqué immédiatement la méthode de soins enseignée par Maurice Mességué dans son livre. Inutile de dire que les résultats ont été foudroyants: plus de rétention d'urine! J'ai pu voyager sans problème… Depuis j'ai appliqué cette méthode à plusieurs reprises, toujours avec succès.

Maurice Mességué, passionné d'herboristerie et écrivain français

Le livre «des Hommes et des Plantes» est de fait l'autobiographie de Maurice Mességué . Il raconte son enfance passée dans la campagne du Gers à l'école de son père, «maître des plantes», homme haut en couleurs, mi-vagabond mi-solitaire, mais qui connaissait toutes les plantes de son terroir et les utilisait pour soigner les paysans du coin… jusqu'au médecin de la région…

Tout change pour le petit Maurice quand à l'âge de 11 ans, son père meurt dans un accident de chasse. Sa mère ne pouvant l'élever, il entre en pension dans un collège et subit la risée de ses compagnons des bancs de classe… Il profite des rares promenades à la campagne pour ramener de pleines poignées de plantes qu'il emmène de partout avec lui: dans les poches de son tablier, dans son pupitre, dans son armoire… Ce qui lui vaut d'être la risée de ses compagnons de classe et de ses professeurs…

En sortant du collège, la guerre commence et Maurice est enrôlé dans le service de la censure de la poste. C'est encore une école de vie pour Maurice: au travers des lettres, il découvre un grand principe:

si l'esprit va mal, le corps aussi, mais si l'esprit va bien, alors le corps va beaucoup mieux… C'est alors que Maurice Mességué soigne avec succès le général Darlan , sa première personnalité.

Plus tard, il s'installe sur la Côte d'Azur et commence à faire de ses connaissances son métier. Il rencontre un succès croissant et soigne de plus en plus, aussi bien les petites gens que de nombreuses personnalités connues (le roi Farouk , Mistinguett , Robert Schumann … et tant d'autres…). A noter: ce livre, truffé d'anecdotes qui quelquefois se perdent dans l'histoire (la grande), mais toujours respectueux de la vie privée des célébrités qu'il lui a été donné de soigner, donne l'occasion de connaître le côté humain de plusieurs des personnalités qui ont fait l'histoire du vingtième siècle.

N'ayant que peu de connaissances en anatomie, il prend des cours en privé chez un médecin. Mais au bout de quelque temps, son succès connaît des revers: il va de procès en procès pour exercice illégal de la médecine, procès qu'il ne peut gagner car en France, à l'époque, l'exercice de la médecine «parallèle» n'était pas reconnue.

Tout au long de cette histoire, très humaine, Maurice parle de sa méthode de soins basée sur des bains de pieds et de mains, ainsi que des cataplasmes, préparés avec des plantes de la région du Gers. Le livre se termine sur ses compositions de plantes pour chaque maladie chronique qu'il a soignée. Il consacre enfin un chapitre aux plantes à cultiver dans son jardin: «Votre santé dans votre jardin». Il dénonce dans un chapitre les charlatans de la médecine par les plantes, et notamment, ceux qui prétendent soigner le cancer. Maurice Mességué ne connaît aucune plante capable de soigner le cancer.

Pour lire le livre sur Amazon: Des Hommes et des Plantes .

Pourtant, quand je me suis envolée pour rejoindre mes parents qui fêtaient leurs 50 ans de mariage, on venait de diagnostiquer chez ma mère un cancer du pancréas, celui qui ne pardonne pas et condamne ceux qui en sont malades à une mort certaine. C'est effectivement ce qui s'est passé: ma mère est morte du cancer du pancréas un mois avant son 80e anniversaire…Quand je suis arrivée, j'ai parlé à ma mère de la méthode de Maurice Mességué et de ce qu'elle venait de faire pour moi. Je lui ai proposé d'essayer… Elle n'a pas dit non. J'ai utilisé les bains de pieds selon la méthode décrite par Maurice Mességué dans son livre Des Hommes et des Plantes, mais non pas avec les plantes du Gers que je ne pouvais me procurer. J'ai utilisé des plantes beaucoup plus courantes, en me basant sur un autre livre: «Guérir par les Plantes, selon le Rambam» – de Moshe Shaouli, un abécédaire des plantes courantes et de leurs propriétés thérapeutiques, dont l'ail, surnommé «l'antibiotique de la nature», dont les propriétés thérapeutiques contre le cancer notamment sont connues. Ma mère n'a pas arrêté son traitement prescrit par son médecin, mais ses analyses ont été très bonnes, et petit à petit, elle a presque retrouvé sa santé, et ce, pendant tout le temps qu'elle a préparé ses bains de pieds, bien après que je sois revenue dans mon pays. Seulement, ma mère avait ses raisons à elle de mourir. Elle a donc

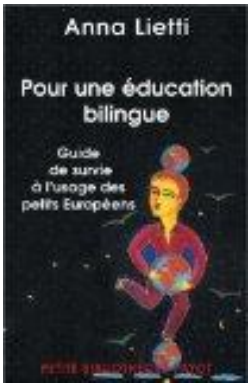
arrêté ses bains de pieds, ce qui a redonné du «punch» à sa maladie qui a fini par la terrasser. Au moins, son long passé d'ancienne végétarienne lui a permis de mourir sans les atroces douleurs qui accompagnent normalement cette maladie.

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Les trois livres qui m'ont aidés à être père

Par **Laurent Lepla** du blog Callipédie.

Je profite de ma participation au festival « à la croisée des blogs » pour vous présenter trois livres qui m'ont aidé à être père.



J'ai découvert cet ouvrage, il a bientôt 10 ans. Nous attendions notre deuxième fils et, tout naturellement, envisagions son avenir. Comment les faire profiter lui et son frère du fait que leur mère était britannique et leur père français ?

L'idée d'une éducation bilingue semblait naturelle à première vue, mais ne semblait pas si évidente à mettre en place surtout en France ou en Angleterre.

Pour moi, français, ayant eu mes premiers contacts avec l'allemand et l'anglais au collège, nous étions en terre inconnue.

N'allions-nous pas faire prendre des risques à nos enfants en leur imposant le bilinguisme dès le plus jeune âge ? Ne risquaient-ils pas de prendre du retard, de devenir dyslexiques, de bégayer ? Ne fallait-il mieux pas, comme je l'ai si souvent entendu dire depuis, d'abord bien acquérir une langue avant de

se lancer dans l'apprentissage de la seconde ? Ce qui, dans un premier temps, nous était apparu comme une chance devenait soudain l'origine de peurs et d'angoisses.

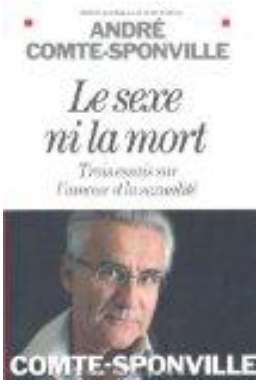
Le livre **« Pour une éducation bilingue»** d'**Anna Lietti** a contribué à apporter des réponses et à éclairer les zones d'ombres.

J'ai ainsi compris que derrière l'apprentissage d'une langue c'est bien plus qui était offert à l'enfant : c'était deux cultures et l'ouverture d'esprit qui allait en résulter.

Ce livre évoque et répond une à une à toutes les questions légitimes que chacun se pose, sans en éluder aucune

À quel âge faut-il commencer ? Est-ce réservé aux enfants surdoués ? Est uniquement réservé aux familles mixtes ?

Et des questions très concrètes : Quelle langue choisir paternelle ou maternelle ? Comment répartir les langues sur les jours de la semaine ?



Après ce point particulier qu'est l'éducation multiculturelle, j'en viens à un livre plus généraliste au titre un peu grandiloquent qui aborde un vaste sujet : l'amour.

André Comte-Sponville s'attache à en décrire les différentes manifestations. De sa forme la plus triviale et, animale, lié à la pulsion sexuelle, jusqu'à ces formes les plus altruistes et désintéressées. Le sujet est bien plus vaste que le l'objet de ce blog. Je ne retiendrai donc que les parties décrivant avec lucidité l'amour d'un parent pour son enfant.

Tout d'abord, cette jolie analogie : « Les enfants, c'est comme l'eau : ça occupe toujours tout l'espace disponible ! ».

Ils affirment leur puissance, ils veulent croitre, occuper de plus en plus d'espace, accaparer, conquérir la prépondérance. Si vous reculez d'un pas, ils avanceront d'un pas.

Tout cela apparait comme une évidence à n'importe quel parent. On sait bien qu'il va falloir leur résister, « défendre son territoire », sa suprématie. Tous ces mots si vrais, ces situations vécues, semblent pourtant trop belliqueux, trop éloignés de l'idée qu'on se fait de l'enfance. En effet, pour que les petits mammifères puissent survivre l'évolution nous a dotés de l'amour maternel, paternel. Nous avons appris à contrôler notre puissance, à la limiter, à y renoncer quand il le faut.

Les enfants sont si faibles, si fragiles, si démunis… Si les parents exerçaient toujours au maximum leur puissance, les enfants seraient déjà morts.

Cette explication de l'amour paternel m'aide beaucoup lorsqu'au quotidien je fais face à mes deux fils et que je dois trouver des réponses à leur « volonté de puissance ». Si je n'avais pas au fond de moi ces émotions cette tendresse envers eux, la rencontre se transformerait vite en guerre ouverte

Cette approche de l'amour filial proposé par André Comte-Sponville est pour moi complétée par l'analyse très éclairante que propose la psychanalyste **Claude Halmos** dans son livre « L'autorité expliquée aux parents ». Ce « rapport de force » entre l'enfant et son parent n'est pas des plus facile à vivre ; comment s'obliger à dire non quand il serait si facile de céder. L'enfant ne connait à priori aucune limite, souvenez-vous de l'eau…, or pour (sur)vivre dans la société humaine il va devoir apprendre à composer avec des bornes extérieures à sa volonté.

Toutes les explications du monde ne remplaceront jamais l'expérience réelle de cette confrontation. Autant qu'elle est lieu avec un être aimant : le parent. L'enfant apprend la soumission, non pas comme autrefois au pouvoir transcendant de l'adulte, mais plus à la règle qu'enseigne l'adulte. Le parent est le premier représentant de la société et de ses règles.

Claude Halmos insiste sur une vérité pas toujours mise en valeur. Un enfant ne naît pas civilisé. Il n'existe pas de prédisposition génétique à respecter les règles. Penser que l'enfant va se civiliser, comme il fait ses dents ou apprend à marcher, « ça va se faire tout seul », peut mener à de grandes désillusions. On nait « sauvage » et l'on apprend dans la majorité des cas à rejoindre la société civilisée.

Le livre est construit sous la forme d'un dialogue avec Hélène Mathieu, ce qui le rend très vivant et agréable à lire.

Je m'aperçois que cet article est déjà bien long et que vous êtes courageux de m'avoir suivi jusqu'à là. Malgré cette longueur, je n'ai fait qu'effleurer la richesse de ses livres. Si vous aussi vous avez apprécié un de ces livres, faites-moi part dans les commentaires de votre avis sur sa lecture.

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

3 livres pour une vie plus sereine

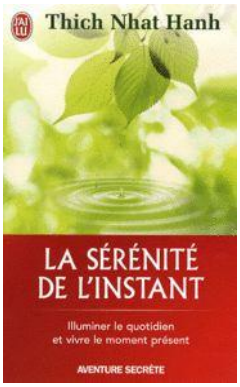
Par **Sébastien MULLIEZ** du blog **Vers une vie sereine.**

Vous le savez sans doute, pour me libérer de mes angoisses, je suis passé par différents chemins. Psychologie, méditation, sophrologie, pratiques alternatives diverses… Cela va peut être vous surprendre, mais ce qui m'a le plus aidé, je l'ai trouvé dans des livres.

Grâce à cet article, je souhaite partager avec vous 3 livres qui m'ont beaucoup aidé, 3 livres qui m'ont placé sur le chemin d'une vie plus sereine, et qui me permettent de m'y installer un peu plus chaque jour.

Cet article participe à la croisée des blogs de ce mois sur le thème "Les 3 livres qui ont changé ma vie"

1 – La sérénité de l'instant – Thich Nhat Hanh



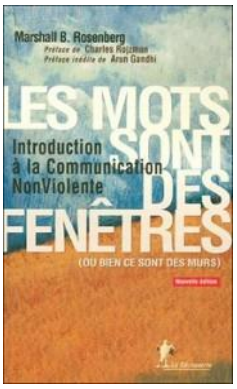
La sérénité de l'instant est un livre petit mais puissant : l'auteur partage dans ce livre un véritable concentré de sérénité ! Il nous emmène à la découverte de principes simples comme vivre consciemment, savoir s'arrêter, et s'installer dans l'instant présent.

Grâce à des conseils et des exercices excessivement simples, l'auteur nous donne les bases pour une vie plus sereine. Ce livre est aussi une excellente introduction à la méditation, mais il est surtout et avant toute chose une introduction à la vie simple et sereine. Ce livre a été un véritable déclic pour moi, et les rares fois où je vis véritablement dans le moment présent, c'est grâce à lui.

Il m'a tellement apporté que c'est le premier livre dont j'ai parlé sur Vers une vie sereine : Voir la chronique entière de la sérénité de l'instant de Thich Nhat Hanh

Je le recommande à toute personne à la recherche de simplicité, de sérénité et de paix intérieure.

2 – Les mots sont des fenêtres, ou bien ce sont des murs : introduction à la communication non violente – Marshall Rosenberg



Ce livre devrait être enseigné à tous et ce dès l'école primaire. De la même façon qu'on apprend à compter, à parler, à lire… on devrait apprendre à communiquer. Et cet apprentissage devrait se faire grâce à la Communication Non Violente (CNV).

La Communication Non Violente est aussi appelée communication empathique, ou communication du cœur. Elle est aussi utile pour communiquer avec les autres que pour communiquer avec soi-même.

Elle permet de communiquer ses sentiments positifs ou négatifs, ses besoins, ses valeurs, et tout cela d'une façon respectueuse de l'autre et de soi-même. Chacun peut s'exprimer totalement et de ce fait, être pleinement entendu.

Avant ce livre, je n'exprimais que très peu ce que je ressentais car j'avais peur du conflit, peur de déplaire, et peur de déranger. Aujourd'hui, ce n'est plus le cas, et c'est grâce à ce livre. Il me permet même d'exprimer des sentiments comme la colère, la tristesse… mais d'une façon non violente, et tout en respectant mon interlocuteur.

Plus important encore, ce livre m'a permis de mieux me connaître. Grâce à la communication non violente, j'ai pu en savoir plus sur mes besoins, mes sentiments, mes valeurs, et ainsi en savoir plus sur moi.

Si tout le monde lisait ce livre et apprenait à appliquer la CNV, alors il n'y aurait plus jamais de conflit. C'était d'ailleurs le mode de communication de Gandhi.

Lire ce livre me semble tellement important que j'en ai fait un très long résumé dans un article invité sur le blog d'Olivier Roland **Des livres pour changer de vie** : Voir le long résumé du livre « Les mots sont des fenêtres, ou bien ce sont des murs : introduction à la communication non violente. »

Guérir son enfant intérieur – Moussa Nabati

L'enfant que vous étiez, vit toujours en vous. Pour vivre serein aujourd'hui, vous devez partir à la rencontre de cet enfant intérieur, l'écouter, le rassurer, l'apprivoiser, et faire la paix avec lui afin de soigner ses blessures. On ne peut pas être heureux aujourd'hui si l'enfant intérieur qui vit en nous est triste, insécurisé, et a été abandonné. On doit donc partir à la rencontre de cet enfant intérieur et soigner ces blessures si l'on veut avoir une chance d'être pleinement heureux aujourd'hui.

Ce livre décrit de nombreux cas selon les problématiques : dépression, angoisse, dépendance, addiction, maltraitance… Chacun pourra ainsi se retrouver dans certaines de ces situations et agir en conséquence pour guérir son enfant intérieur.

En lisant ce livre, j'ai pris conscience de beaucoup de blessures de cet enfant et du fait qu'elles n'étaient pas guéries. J'ai appris à me connecter avec lui, à l'écouter, l'apprivoiser, et le rassurer pour enfin en finir avec certaines blessures qui avaient encore de lourds impacts sur ma vie d'aujourd'hui. Chaque jour, je me rapproche un peu plus de cet enfant intérieur, je guéris ses blessures et je me rapproche donc de ma vraie nature. Plus mon enfant intérieur est heureux, écouté et sécurisé, plus je le suis moi aussi.

Pour acheter ce livre sur Amazon : Cliquez ici

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

3 livres qui ont failli changer ma vie

Par **Sophie Gueidon** du blog **Coach en réussite.**

Quand Olivier Roland, du blog "Des livres pour changer de vie" a proposé de participer à son évènement inter-blogueurs : Les 3 livres qui ont changé votre vie, j'ai tout de suite trouvé que c'était une bonne idée.

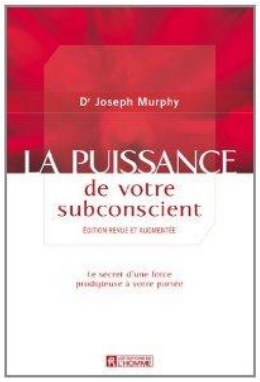
3 livres… Avec tous ceux qui traînent partout chez moi, ça ne devait pas être bien difficile à trouver.

Première tentative, je me promène devant toutes mes bibliothèques avec l'objectif d'en sortir 3. Peine perdue, ils sont tous plus intéressants les uns que les autres. Impossible de me limiter à 3 !

Bon, je vais donc prendre des livres qui ont émaillé ma vie, en découpant par périodes. Par exemple : L'adolescence / L'âge adulte / La maturité

Ah là, tout à coup, ça devient plus clair.

Le premier s'impose tout de suite : **" La puissance de votre subconscient " de Joseph Murphy.**



Je l'ai découvert, par hasard, à l'âge de 17 ans et ça a tout de suite été une révélation. D'un seul coup, j'apprenais que je détenais un trésor en moi : mon esprit. Ou, plus précisément, mon **subconscient** que Murphy compare à un *sol qui fait pousser toutes sortes de semences, bonnes ou mauvaises*.

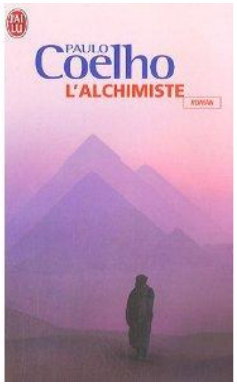
Si les pensées que nous entretenons dans notre esprit sont positives et constructives, la puissance magique de notre subconscient crée des résultats, eux aussi, positifs et constructifs. Et à l'inverse si nous plantons de mauvaises graines, sous forme de pensées négatives, nous obtenons des résultats de la même nature que nos semences: des résultats négatifs. Avec ce livre, c'est la première fois que j'ai entendu dire que notre monde intérieur, c'est-à-dire l'ensemble de nos pensées, émotions, images mentales, crée notre monde extérieur. C'est avec ce livre que j'ai découvert, il y a bien longtemps, ce qu'on appellerait aujourd'hui « la loi d'attraction ».

Ouf, ça y est, j'en tiens un !

Donc, le suivant… Mince, j'étais persuadée que je tenais la bonne trame. Adolescence, âge adulte,… Et là, rien que pour l'âge adulte, ça bloque déjà.

Bon, je procède autrement. Pas la peine de me cantonner aux livres de développement personnel, je peux prendre des romans aussi, après tout. Et là, chouette, il y en a un qui s'impose, lui aussi.

C'est **"L'alchimiste" de Paulo Coelho**.



Ce livre est arrivé entre mes mains, je ne sais plus comment. J'étais sur un lit d'hôpital, je sortais du coma. Alors que je redécouvrais ma vie, je découvrais en même temps celle de Santiago, un jeune berger andalou, parti à la recherche d'un trésor. Dans sa quête, il rencontre un personnage, l'Alchimiste, qui lui apprend à écouter son cœur et aller au bout de son rêve, dénommé *Légende Personnelle*.

La légende personnelle, c'est ce que l'on souhaite faire au plus profond de soi depuis toujours. Pour Coelho, il s'agit de quelque chose que l'on a l'obligation d'accomplir, qui donne un sens à notre vie.

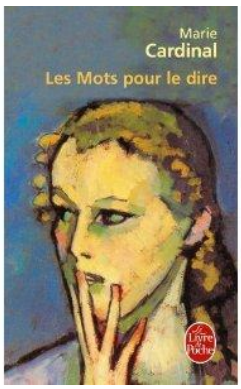
« Ton trésor doit absolument être trouvé pour que tout ce que tu as découvert en chemin puisse avoir un sens. »

Alors que je me pose plein de questions sur ce que je fais là (à l'hôpital et dans ma vie en général), ce livre ne pouvait pas mieux tomber !…

Ca y est, et de deux !

Et maintenant, pour finir…

Ah, de nouveau, je sèche. Mais bon, puisqu'on est maintenant dans les romans, il y en a un qui a été déterminant dans ma vie. Est-ce qu'il l'a changée ? Peut-être pas puisqu'elle avait à peine commencé quand je l'ai lu. Mais il a joué un rôle important, c'est certain. Ce livre, c'est **" <u>Les mots pour le dire</u>" de Marie Cardinal**.



Dans ce livre, l'auteur nous décrit comment ce sont les mots qui l'ont sortie de troubles physiques que la médecine ne parvenait pas à soigner. Ces mots, ce sont ceux qu'elle venait raconter chaque semaine chez son psychanalyste. Ces mots qui lui ont fait découvrir les souffrances cachées au fond d'elles-mêmes qu'elle n'était parvenue jusque-là qu'à exprimer au travers de son corps.

Par la lecture de ce livre, la gamine que j'étais (je devais avoir une quinzaine d'années) a découvert toute la complexité de l'être humain. Complexité faite à la fois de fragilité, de subtilité, de finesse mais aussi de force, de capacité à rebondir, à rebattre les cartes pour recommencer une nouvelle partie. Et ceci dans un contexte palpitant, puisque l'on chemine dans les méandres de l'esprit de la narratrice à la manière d'une enquête policière.

Cette découverte de la magie de notre esprit a été sans conteste un élément majeur de mon orientation professionnelle future.

Donc, voilà les 3 livres qui ont « failli » changer ma vie. Pourquoi « failli » ? Parce que, comme d'autres blogueurs, je n'aime pas trop l'idée que ce sont les livres qui déterminent ma vie. Les livres ou n'importe quoi d'autre. C'est ce que m'a appris le livre de Murphy : je suis responsable des résultats que j'obtiens. Même si j'adore les livres, je reste malgré tout actrice de ce qu'il se passe dans ma vie. Si j'applique ce que j'ai lu, j'obtiendrais des résultats. Mais si je me contente de lire, il ne se passera pas grand-chose.

Donc, ces 3 livres ont eu un impact sur ma vie mais est-ce qu'ils l'ont vraiment changée ? Peut-être pas. Je me dis que si je les ai lus, c'est qu'inconsciemment j'ai fait ce qu'il fallait pour tomber sur eux. Donc ils ont peut-être changé ma vie… mais c'est peut-être aussi moi qui ai piloté ma vie pour que la rencontre ait lieu. Qui sait ?…

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Les 3 livres qui ont changé ma vie?

Par **Olivier Courtois** du blog **Coach exécutif.**

Challenge lancé par **Olivier Roland** que je relève volontiers et qui me servira de prétexte pour (enfin) lancer mon blog. Merci Olivier!

Tous les livres qu'on lit ont d'une façon ou d'une autre un impact sur le regard qu'on porte sur soi, sur les autres ou sur le monde en général. Et donc en fin de compte sur nos actes.

Mais puisqu'il faut faire un choix, je vais m'arrêter sur trois livres auxquels je repense régulièrement.

Le premier – choix aléatoire – : **L'Art de ne pas travailler** de **Ernie J. Zelinski** (disponible en français – publié en anglais sous le titre 'The Joy of not working', titre que je préfère au titre français soit dit en passant).

Un livre pour les retraités, les inactifs et les surmenés, comme l'écrit son auteur. **J'aime ce livre pour 4 raisons**: il est gonflé, philosophique, pratique et authentique.

- **Gonflé**: là où beaucoup proposent des méthodes pour réduire son temps de travail, accroître son efficacité, réduire sa semaine à 4 heures de travail, lui propose carrément comme objectif de vie d'arrêter de travailler, plus provocateur encore, de considérer l'envie de travailler comme un signe de débilité. (Délicieusement) subversif penserez-vous ? Peut-être. Pas vraiment en fait.

- **Philosophique** : le livre n'est pas une apologie de la paresse. Bien au contraire. Il propose une vie active, bien remplie. Mais il propose aussi une réflexion profonde sur le sens de nos actions. Et de la société en général. Il nous fait réfléchir sur ce qui nous fait courir et nous propose une pause et une vraie remise en cause de nos schémas de pensée. Rafraîchissant !

- **Pratique** : le livre offre de nombreuses idées pratiques et des exercices utiles pour repenser notre vie, développer des loisirs plus gratifiants, focaliser nos pensées et nos intérêts sur des choses qui ont une vraie valeur, apprendre à faire plus avec moins, prendre un peu de distance avec le matérialisme, considérer ses moments d'oisiveté choisis ou forcés comme une bénédiction, et travailler plus intelligemment.

- **Authentique** : l'auteur a lui-même appliqué ses propres recettes et a changé sa vie. Il parle donc en converti. Et comme chacun sait, ce sont les plus convaincants (ou les plus dangereux – selon)

Une mise en garde : lire ce livre demande du courage, de l'humour et de l'ouverture d'esprit. J'ai un jour prêté ce livre à un ami drogué du travail. Il me l'a rendu aussi vite sans l'avoir lu … effrayé par le titre.

Le deuxième, **Rich Dad Poor Dad** de **Robert T. Kiyosaki** (existe en anglais seulement à ma connaissance).
Bon autant le dire tout de suite, on n'achète pas ce livre pour son style, assez lourd et répétitif. Ceci dit l'auteur, un Américain originaire d'Hawaii, le reconnaît lui-même. Donc faute avouée…

Robert oppose la philosophie des ses deux pères : son père biologique et son père spirituel – le père d'un copain. Son père biologique, issu de la classe moyenne, pétri de valeurs de la classe moyenne, se débat financièrement. A l'inverse, son père spirituel, riche, l'est devenu, non par chance ou par miracle, mais en modifiant ses modes de pensée. En pensant comme les riches, il agit comme les riches.

Quatre idées-clés :

1/ Robert Kiyosaki nous démontre que **devenir riche** – ou le rester si on a hérité ou gagné au loto – **n'est pas un hasard mais le fruit d'une stratégie** finement orchestrée. Cette stratégie est à la portée du plus grand nombre.

MAIS, et il y a un mais, cette stratégie requiert de changer ses paradigmes. Et c'est paradoxalement le plus difficile à faire.

Ceci me fait penser à cette histoire de la mouche qui envie la chienne s'occupant de ses chiots : elle les lèche, leur trouve un refuge confortable. Pourtant, le jour J, cette même mouche va pondre ses œufs sur une merde parce que c'est ce que ses ancêtres ont toujours fait. Le raccourci n'est pas très fin, j'en conviens, mais très parlant.

Selon l'auteur, **nos difficultés financières sont le résultat de réflexes inefficaces et contre-productifs** produits par des convictions et des valeurs héritées de/prêchées par des ancêtres qui faisaient face aux mêmes difficultés financières que nous – et qui ne sont donc pas très crédibles en la matière -.

On ne devient pas nécessairement riche en lisant le livre – j'ai essayé, ca prend du temps ;=) – mais il y a des conseils de saine gestion qu'on devrait enseigner dans toutes les écoles.

2/ Un des concepts fondamentaux est la **différence entre 'acheter des actifs' et 'acheter du passif'**. Si j'achète une voiture flambant neuve, j'achète du passif. A fortiori, si j'emprunte pour l'acheter. C'est à fond perdu, mon bien perd de sa valeur dès les premiers jours. Si j'achète une action pour toucher des dividendes, ou un emplacement de parking pour le louer, j'achète des actifs qui vont générer des revenus.

Selon Robert T. Kiyosaki, **les classes moyennes achètent du passif … les riches, des actifs.**

3/ Un autre concept : **les 4 quadrants**. Il existe 4 catégories de gens :

- **les E (employés)**. Leurs revenus augmentent au début de leur carrière, plafonnent ensuite et diminuent enfin sous l'effet combiné de l'érosion du pouvoir d'achat et de leurs revenus réels stagnants ou décroissants ;

- **les S** (**indépendants** ou self-employed en anglais d'où le S). Ils croient avoir créer leur entreprise mais en réalité, ils ont créé leur propre job. Ils sont en réalité dans la même situation que les E ;

- **les B (entrepreneurs** ou business owner en anglais). Ils ont compris l'effet levier : en créant de la Propriété Intellectuelle (produits, méthodes, publications) ou en créant un système qui produit de la valeur en faisant travailler d'autres personnes, ils s'enrichissent. Et ils créent des actifs qu'ils peuvent gérer ou revendre;

- **Enfin les I** (investisseurs), souvent d'anciens B qui font travailler leur argent; le nirvana et le but ultime.

4/ Selon Robert Kiyosaki, un jeune **sur le marché du travail** devrait **toujours privilégier les fonctions ou les projets qui** lui **permettent d'apprendre** – la connaissance et l'expérience constituent en effet des actifs – plutôt que le salaire.

Le livre donne en tout cas un **cadre de référence très utile pour tous**, et des pistes pour construire des actifs, même en tant qu'employé. A mettre entre toutes les mains donc, à commencer par celles de vos enfants, et les vôtres évidemment.

Je présume que parmi tous ceux qui lisent mon article, beaucoup trouveront la philosophie de Ernie J. Zelinski dans 'L'Art de ne pas travailler' plus sympathique que celle de Robert T.

Kiyosaki. Et pourtant curieusement, elles se rejoignent. Dans les deux cas, **elles mettent en cause notre rapport au travail et la façon de gérer notre temps et nos énergies.**

Enfin, je voudrais mentionner **'Outliers'** de **Malcolm Gladwell,** journaliste au New Yorker. '*Outlier*' en anglais signifie aberration, exception.

Le livre apporte une vraie bouffée d'oxygène. Une croyance fortement ancrée dans le monde du travail d'aujourd'hui, et particulièrement aux Etats-Unis, affirme que le succès est la résultante directe de nos propres efforts et de notre propre volonté. 'You can be what you want'. Tu peux devenir ce que tu souhaites devenir.

Cette croyance booste les plus ambitieux d'entre nous, mais elle crée aussi des frustrations, voire un sentiment de culpabilité chez ceux qui ne réussissent pas comme ils le souhaitent.

Malcolm Gladwell démontre par des tas des exemples, que **le facteur chance est au moins aussi important que le facteur volonté**. Il nous démontre que l'ambition, l'intelligence, l'énergie, le travail acharné ne suffisent pas. Certes, ils sont nécessaires.

En réalité, selon les recherches effectuées, **il faut un minimum de 10.000 heures de pratique pour réussir dans n'importe quelle discipline.** Mais **il faut aussi les circonstances favorables** : par exemple, toutes les grandes fortunes dans le monde de l' 'informatique' ont été faites par des entrepreneurs qui avaient tous au moins une même caractéristique : ils sont nés dans la même période – une fenêtre d'opportunité de huit ans – Bill Gates, Steve Jobs. Ils ont atteint l'âge adulte au bon moment. S'ils étaient nés plus tôt, ils n'auraient pas disposé des technologies et des ressources indispensables pour pratiquer 10.000 heures de programmation en l'occurrence, et ceux qui sont nés après sont arrivés trop tard pour s'attaquer aux sociétés qui ont occupé le marché en premier.

J'ai aimé le livre parce qu'**il pousse à faire des choix intelligents dans sa carrière ou lorsqu'on lance une entreprise** – mon cas -. Il évite de pêcher par un excès d'optimisme béat et invite à pratiquer ce que j'appelle un OR, un optimisme réaliste. Il **met** aussi **en perspective les différents facteurs nécessaires au succès professionnel.** C'est un livre profondément humain.

Et en même temps, il établit clairement que **c'est à chacun d'entre nous de saisir les opportunités qui se présentent**. Ce livre ne doit en aucun cas servir d'excuse pour ne rien essayer. Ce n'est d'ailleurs pas son propos.

Alors à vous – à nous – de jouer, et en attendant bonne lecture, bon travail ou bonnes vacances

Olivier – Votre coach exécutif

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog ***Des Livres Pour Changer de Vie****. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien :* ***j'ai aimé cet article*** *!*

Ces livres sont-ils dangereux ? Attention ! Ils peuvent changer votre vie !

Par **Taj Lambert** du blog **Minimalisme au quotidien**.

Les livres m'ont toujours fasciné. Ils évoquent pour moi, non seulement un souvenir de mon enfance – maman était libraire- mais encore un formidable moyen d'apprendre, de comprendre, de sentir, de s'émouvoir, d'imaginer ou de rêver. Le spectre d'émotions associées au livre est large, depuis l'odeur de l'encre en passant par le toucher des couvertures, la qualité du papier, le bruit des pages lorsqu'on les tourne, la contemplation des illustrations, et la plume de leur auteur.

Les livres ont certainement influencé, depuis mon plus jeune âge mes réflexions, mes choix de vie, mes rêves, mes engagements. Ils façonnent mon quotidien et apportent de nouveaux éléments dans mon développement personnel.

Depuis que je m'efforce d'apporter de la simplicité dans ma vie, les livres y ont une place encore plus importante. Qu'ils soient digitaux – mon Kindle ou mon iPad – ou bien imprimés, ils font partie des rituels quotidiens que j'ai mis en place. Chaque jour, je m'accorde un temps significatif de lecture où je puise des pistes de réflexion, d'information ou tout simplement d'évasion. Ils sont redevenus un indispensable moment de bonheur quotidien.

Ce qui est intéressant dans les livres, c'est qu'ils conduisent systématiquement à la lecture d'autres ouvrages. Comme une boucle sans fin…Que ce soit en raison d'une thématique, d'un auteur, ou de liens, ils interpellent, ils invitent à de nouvelles découvertes. Ils contribuent à notre propre développement: intellectuel, social, spirituel, ou bien technique et parfois nous accompagnent dans notre changement de vie.

Changer de vie. Beaucoup de monde en rêve, sans pour autant pouvoir en définir un contour très précis. Changer de vie pour échapper à quoi? Changer de vie pour tendre vers quoi? Les livres induisent-ils nos changements de vie? Ou bien sont-ils l'eau qui vient arroser un terrain fertile au changement que nous possédons en nous ? Pour ma part, je pense qu'ils catalysent une réaction de changement, ils apportent des réponses spirituelles ou techniques, ils donnent

des clés dans l'apprentissage, ils ouvrent des voies. C'est ce que nous en faisons qui fait la différence.

Ma mission de vie est claire (un formidable livre dont je ne parlerai pas ici m'a permis de progresser dans cette direction), et je savoure chaque jour le fait de pouvoir mener l'existence que j'ai choisie. J'ai parfois dû aller contre vents et marées et faire face, souvent, au regard des autres qui ne comprennent pas toujours mes choix.

Choisir trois ouvrages qui ont changé ma vie n'a pas été simple car beaucoup de livres m'ont donné des pistes d'amélioration, des clés. Les trois ouvrages importants sont ceux vers lesquels je reviens très régulièrement, j'en relis des passages, des chapitres ou bien je les relis entièrement. Ils sont comme des piqûres de rappel pour me faire progresser dans ma démarche de liberté. Le premier livre que je présenterai m'a fait prendre conscience du sens de la vie, le second m'a conduit vers le minimalisme dans ma vie quotidienne et professionnelle, le troisième m'a permis de générer des revenus systématiques suffisant pour être libre.

***La Vie et le sens qu'on veut lui donner* :**

<u>Oscar et la dame rose</u> (Eric-Emmanuel Schmitt chez Albin Michel)

Ce court roman fait partie de ceux qui vous changent à jamais. Ecrit avec force et talent, ce petit ouvrage de littérature contemporaine ne peut pas vous laisser insensible. Il vous guide vers ce qui vous paraît essentiel dans la Vie. L'auteur, par le récit du jeune Oscar qui écrit chaque jour à Dieu et par son amitié avec la Dame Rose vous invite à profiter de la vie et de votre entourage tant qu'il est encore temps. La vie n'est pas un cadeau qui nous est fait, mais un prêt dont il faut sortir le meilleur en prenant soin de l'existant et en tentant de cultiver un élément. La santé et les relations que nous entretenons avec notre famille, nos proches, nos

collègues et nos amis sont des « plantes » que nous devons entretenir avant que la mort ne nous arrête dans cet élan. Une formidable leçon de vie qui nous rappelle que nous sommes tous mortels et que nous devons œuvrer chaque jour comme si c'était le dernier.

L'Art de l'Essentiel (Dominique Loreau chez J'ai Lu) :

Dominique Loreau vit au Japon depuis de nombreuses années et a adopté un mode de vie simple. Cet ouvrage vous guide de manière très concrète vers le désencombrement et vous apprend à vous séparer de l'inutile et du superflu afin de créer de l'espace en vous.

Dans une première partie, l'auteur nous invite à réfléchir sur les bienfaits du désencombrement, les bénéfices que cette démarche peut procurer dans la vie quotidienne, dans le mental et sur votre joie de vivre.

Ensuite, Dominique Loreau vous prépare au désencombrement pour ceux qui iront jusqu'au bout du processus. Se préparer, c'est prendre conscience de ce que sont les « bons » objets – durables et beaux – et de prendre conscience de ce que sont les objets qui vous correspondent, qui vous caractérisent. Elle nous met également en garde contre les obstacles que nous rencontrerons dans cette démarche : nos propres peurs ou nos angoissent.

Enfin, dans la troisième partie du livre, nous passons à l'action. Le mode d'emploi à respecter scrupuleusement : l'inventaire de notre habitation et les techniques pour agir. D'une efficacité redoutable pour ceux qui passent vraiment à l'action. Mais après ? Que se passe-t'il ? Dominique Loreau nous met en garde de l'après désencombrement. Nous devrons adopter un comportement nouveau, plus systématique du minimaliste qui ne se laisse pas contrôler par ses désirs,

Un livre frais et profond qui vous invite à aller à contre-courant de notre société de consommation pour rechercher ce qui est important en vous et adopter la démarche minimaliste dans tous les aspects

de votre vie quotidienne. Ancien sur consommateur moi-même, ce livre m'a permis de me recentrer sur mes valeurs profondes, et appris à vivre en possédant moins.

***Comment être libre financièrement* :**

Tout le monde mérite d'être riche (Olivier Seban chez Maxima)

Outre l'interrogation sur ce qu'est la richesse, les fausses croyances et la réalité, cet ouvrage donne les clés de l'indépendance financière. Il m'a permis de structurer ma démarche, d'organiser les sources de revenus qui m'autorisent aujourd'hui à mener une vie simple et riche d'émotions et de sensations. Il offre au lecteur une vision de la vie sous une approche nouvelle. Tout devient possible des lors que l'on agit. De nombreux ouvrages – américains notamment – m'ont permis d'approfondir cette démarche permettant de vivre la simplicité dans le raffinement.

Pour conclure, comme je vous le disais en préambule, ces trois livres ont changé ma vision de la vie, ma manière de gagner mon indépendance financière et ma manière quotidienne d'être heureux et en paix. Ils m'ont permis d'AGIR. A plusieurs reprises j'ai offert ces ouvrages à des amis, des proches afin de partager avec eux mes sources d'inspiration. Aujourd'hui je suis heureux de les partager avec vous et attend avec impatience vos commentaires. Bonne lecture !

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

1 Book US et 2 Livres français pour une vie en or!

Par **Jean-Louis Brisse** du blog Business et vie sereine**.**

Lisez et imprégnez-vous de ce book écrit par un célèbre auteur américain ou explorez ces deux livres d'auteurs français, tout aussi talentueux et votre vie s'enrichira de nouvelles opportunités en or !

Ça vous tente ? Alors, suivez-moi !….

Je suis très heureux de vous faire découvrir des livres que j'apprécie. Je suis de plus, très honoré de le faire par la voie royale d'une très belle manifestation de blogueurs, réunis sous l'égide ***de La croisée des blogs***.

La vie et ses mystères à la portée de tous, grâce aux témoignages contenus dans les livres

Afin de vous transporter dans les tourbillons de la vie dont ces ***trois livres ci-après*** se font les témoins, permettez-moi de débuter mon propos par ceci :

Nous sommes tous les héritiers *« passagers »* d'une terre laissée à nos soins, par les générations d'hommes et de femmes ayant foulé bien avant nous, ce petit globe perdu dans la voie lactée.

De leur passage, bien des larmes de douleurs et des cris de joies ont raisonnés sous les cieux et en tous lieux si infimes soient-ils, sur cette terre si fertile en êtres de bonne volonté, mais aussi malheureusement…, en démons si prompts à détruire *« l'Unique Paradis »* qui les accueillent en son sein, eux aussi. Allez comprendre ?

Consolons-nous et restons positifs ! Relevons la tête et croyons en nous-mêmes mes chers contemporains. Des chaos passés, des beautés du cœur, des courages héroïques, des fantastiques et

géniales inventions et autres visions merveilleuses d'autres-temps, naquis *l'homme et la femme d'aujourd'hui* et d'eux-mêmes l'essence de :

1. L'aventure,
2. L'envie du dépassement de soi,
3. La sagesse bienheureuse.

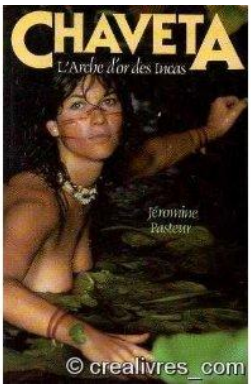
De ces trois « qualités », je m'inspire. Elles me donnent l'envie de vivre au présent des instants de purs bonheurs et de sollicitude, qui me permettent d'avancer sur le chemin de vie, auquel je me destine.

Pour m'aider à avancer sur ce chemin justement, j'aime lire depuis longtemps déjà. Beaucoup de livres me passionnent dans cette quête du développement personnel et donc, du Bonheur. *Il fallait en choisir trois, exercice délicat et pourtant réussi.*

Ainsi, permettez-moi de vous faire découvrir ces ***trois ouvrages*** qui m'ont marqué et permis de m'ouvrir à une autre destinée, non-pas par leur exceptionnelle valeur au sens qu'ils changeront la face de ce monde non, loin de là ! Mais plus dans ce qu'ils attestent de ce que l'homme est capable de faire, pour s'élever et rechercher en lui, sa force et sa raison d'exister…, vraiment !

L'aventure par la réalisation d'un rêve

Le premier de ces trois livres est **Chaveta. L'arche d'or des Incas** de ***Jéromine Pasteur,*** arrière-petite-nièce du scientifique Louis Pasteur (27/12/1822 - 28/09/1895), mondialement connu pour ses recherches et découvertes en microbiologie.



Au fil des pages de ce ***premier livre***, Jéromine nous fait découvrir et partager son périple, qui transporte le lecteur au cœur d'une aventure palpitante. Celle-ci la conduira à aimer et s'identifier à une tribu indienne « **Les Ashanincas »** : *Peuple paisible, vivant en harmonie avec la forêt péruvienne.*

Un jour de 1977, cette toute jeune fille de 23 ans, prendra donc la décision de sa vie pour s'affirmer et sortir des sentiers battus.

Elle y gagnera ses lettres de noblesse ***(Prix Victor de L'Aventure 1987)*** en tant qu'auteur à succès et surtout sa propre identité, dont peut être fier son très célèbre Aïeul. Sa détermination est un bonheur à elle seule, Jéromine Pasteur nous accrédite de l'immense plaisir de faire un bout de chemin en sa compagnie, dans son parcours hors norme et en se donnant comme objectif de nous faire partager :

Une Aventure Humaine Riche et Admirable à plus d'un titre !

Que m'a apporté la découverte de cet auteur et la lecture de ses aventures? :

Comme tout à chacun, ma vie à une certaine époque se limitait à « boulot-métro-dodo-boulot » ! J'exerçais mon métier surtout pour une question alimentaire et parce que s'était dans la logique des choses, dirai-je !

Lorsque j'ai découvert ce livre, je me suis littéralement plongé dans un univers qui était à des « années lumière » de ma vie. J'y ai découvert un monde (le monde), en m'invitant avec délectation dans le regard d'une personne, qui avait choisi de vivre une vie différente, inconnue et pour ces raisons : digne d'être rêvée et réalisée. *Cette jeune fille l'a fait avec courage, beauté et panache !*

Renfermé sur moi-même tout en ayant soif moi-aussi de *« partir découvrir le monde »*, je devais au final me résoudre (obligations familiales obligent) à rester dans mon propre univers dénué, il faut bien l'avouer, de toutes découvertes extraordinaires. Pourtant, Jéromine par ses aventures et sa passion d'un peuple fier mais non-moins fragile, m'a offert une liberté de m'élever au-delà des nuages gris, qui planaient sur mon existence à ce moment-là !

Pour atteindre le bout de son voyage en véritable aventurière, la jeune Jéromine dut voguer par vents et marées, essuyer des tempêtes, frôlée le tragique et parfois le désespoir, mais jamais elle n'a renoncé à son projet. Elle y a gagné la satisfaction éprouvée par tous ceux qui vivent leurs rêves jusqu'au bout, avec en prime, l'amitié d'un peuple attachant.

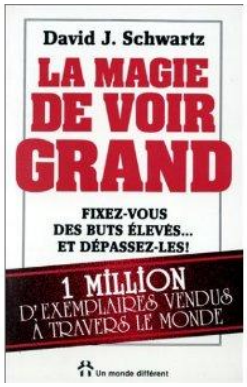
Peuple qui au final malheureusement, devait subir l'assaut de gens sans scrupules au service de *« l'écrasante et impitoyable société moderne »*. Une arme destructrice, qui à l'image d'un rouleau compresseur, annihile tous ceux qui osent vivre en marge des codes établis par sa toute puissance.

Découvrez ***CHAVETA, L'Arche d'or des Incas.*** A la fin de ce premier volume, vous n'aurez qu'une hâte : connaître la suite des aventures de ***Jéromine L'Aventurière,*** au pays des Ashanincas.

1 Book pour aller le plus loin possible

Le deuxième livre dont je suis fier de vous faire découvrir est **La magie de voir grand – Fixez-vous des buts élevés… et dépassez-les !** De ***David J. Schwartz***.

Plus qu'un livre, il s'agit ici d'une véritable méthode qui ouvre les portes vers un épanouissement personnel.


David J. Schwartz
LA MAGIE DE VOIR GRAND
FIXEZ-VOUS DES BUTS ÉLEVÉS... ET DÉPASSEZ-LES!
1 MILLION D'EXEMPLAIRES VENDUS À TRAVERS LE MONDE
Un monde différent

Le Docteur Schwartz est l'auteur de plusieurs parutions à succès sur la motivation et l'épanouissement personnel et son livre ***La magie de voir Grand***, est à découvrir par tous ceux et celles qui aspirent à une plénitude et au succès dans leur vie.

En fait, ce que l'on découvre dans ce livre très complet, c'est la possibilité que nous avons tous, de pouvoir influer sur notre avenir, à partir du moment :

- Que l'on croit en soi
- Que l'on adopte *« l'Esprit Gagnant »*
- Que l'on agit au lieu de se réfugier dans *l' « excusite »* dixit l'auteur
- Que l'on *« s'autorise »* à voir Grand
- Que l'on se fixe des objectifs clairs et précis
- Et bien d'autres conseils judicieux à la clef….

Que m'a apporté « l'apprentissage » des préceptes du Docteur Schwartz et quels bénéfices en ai-je retiré? :

J'ai découvert ce livre alors que j'étais tout jeune Vendeur de terrain, *VRP* si vous préférez. Mon métier d'alors, comme tous les « métiers de contact », demandait en permanence une totale disposition d'esprit (gagnant forcément) :

- A toutes heures
- Tous les jours
- Quel que soit le ou les prospects en face de moi
- Quel que soit mon moral, ma force ou faiblesse mentale du moment
- Surtout, quand parfois arrivé à mi-parcours du mois, l'objectif du chiffre d'affaires prévu, était encore loin d'être atteint ! (pas toujours facile d'être homme d'affaires !)

Comme tout vendeur, je me devais de parfaire ma technique commerciale : connaitre sur le bout des doigts mes produits et ma technique de vente. Cette partie de mon travail ne m'a en vérité, jamais posé réellement de problème.

Cependant, je n'étais qu'un jeune homme qui aspirait à réussir dans ce métier, j'avais des principes et surtout une ligne de conduite morale, qui m'interdisait d'aller au-delà de mes convictions profondes. Par exemple, il était hors de question de faire de la *vente forcée* style *« rentre dedans »*.

Ainsi, confronté à un dilemme, celui de l'obligation d'un C. A mensuel *(sinon peu ou pas de revenus mensuels et des « Rapports d'activités » en bernes)* et les reproches obligatoires de la direction, voire sanctions…, rien n'était simple pour moi à ce moment-là, alors que je souhaitais ardemment gagner ma vie.

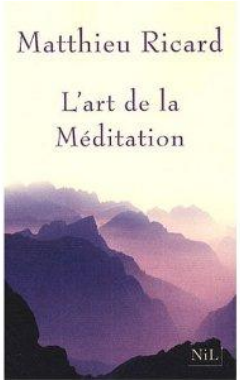
La claire-voyance de ce que je me devais changer en moi, je l'ai eue en appliquant les conseils délivrés dans cet ouvrage de David J. Schwartz. Ils sont faciles et adaptables à toutes situations et j'ai pu acquérir un savoir-faire comportemental et une aisance dans ma conviction pour le métier que j'avais choisi. J'acquis donc, une conscience plus juste et équitable, dans les rapports de force entre moi : *« le vendeur »* et *« mes prospects »*.

Dès lors, je pouvais envisager chaque jour comme étant une nouvelle aventure commerciale.

Pour toutes ces raisons, vous apprécierez vous aussi, ***La magie de voir GRAND***

La méditation est une des clefs du bonheur

Le troisième livre qui me tient à cœur, est **L'Art de la Méditation** de ***Matthieu Ricard***. Je vous invite vraiment à découvrir ce livre emplit d'une véritable vision spirituelle et philosophique, qui comblera tous ceux qui sont en recherche d'une harmonie de vie !



L'auteur ***Matthieu Ricard*** est mondialement connu depuis de très nombreuses années, pour avoir amplement participé à ce que les chemins spirituels ne soient plus seulement accessibles aux initiés que sont les grands sages.

Mais aussi, à tous les peuples de ce monde.

Pour cela, Grand Merci à cet Être magnifique !

Dans ce *« petit traité de méditation »*, comme le nomme lui-même Matthieu Ricard, vous apprendrez, guidé par celui qui se définit avant tout comme un disciple :

- Au « pourquoi » méditer ?
- Méditer oui! mais méditer « sur quoi » ?
- Comment bien méditer ?

L'accès à la Méditation et plus particulièrement au Bouddhisme, est ainsi délivré par un homme dont la vie est jalonnée d'expériences riches, humainement parlant. En outre, sur un plan philosophique, la Méditation est porteuse d'espoirs par une plus grande écoute et attention de ce qui nous entoure : ***Le Monde et TOUT ce qui fait ce Monde !***

Quelles « nourritures philosophiques » ont contribué à mon épanouissement lors de ma lecture de ce magnifique ouvrage? :

Très *« terre à terre »* de par mon éducation et même si je crois à une possible vie hors de notre enveloppe terrestre, il n'empêche que la Méditation était très loin de mes préoccupations intellectuelles et philosophiques.

Oui, mais voilà ! Je suis de nature curieuse et j'aime par-dessus tout, découvrir par moi-même ce que la vie réserve aux personnes ouvertes d'esprit. Alors, explorer *« au-delà des apparences »*, est pour moi tout à fait naturel.

J'ai ainsi trouvé dans la Méditation, un moyen d'atteindre *« l'Indicible Intensité »* réservée pendant des siècles à une *« Elite Spirituelle »*.

J'ai donc lu et suivi pas à pas les conseils de Matthieu Ricard. Ce que j'ai découvert, c'est l'incroyable puissance de l'esprit et le potentiel inutilisé de cette force spirituelle qui sommeille en chacun de nous ! De l'indispensable obligation que nous avons de changer, pour mieux *« voir le monde »* et saisir sans aucune retenue ce qu'il nous offre, alors que nous nous conduisons la plupart du temps comme de grands enfants, frappés de cécité intellectuelle !

Aujourd'hui, je me sens apaisé et habité par un sentiment, une force philosophique devrai-je dire, qui me permet d'entrevoir la vie avec un regard dénué de toutes fausses émotions, qui, il y a encore peu, n'étaient là que pour m'induire en erreur sur la route à suivre !

La Méditation est réellement une source d'inspiration sans limites aucunes. Elle permet de se plonger avec délectation au plus profond de son être et de calmer un esprit qui se fait trop souvent turbulent. C'est ce que défini si bien Matthieu Ricard, quand il écrit :

« Libérer le singe de l'esprit ! »

Goûtez au plaisir sain des pages de ***L'art de la Méditation***

Allons un peu plus loin, répondez à ces deux questions :

- ***Quels sont les trois livres qui ont le plus influencé votre vie ?***
- ***Lisez-vous toujours des livres sur le développement personnel ?***

En vous souhaitant le meilleur dans votre vie !

Jean-Lou

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs ***"Les 3 livres qui ont changé ma vie"*** *organisé par le blog* ***Des Livres Pour Changer de Vie****. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien :* ***j'ai aimé cet article*** *!*

Ces 3 livres ont influencé ma vie, alors pourquoi pas la vôtre ?

Par **Michèle** du blog Culture Lean**.**

Cet article va peut être vous paraître « hors sujet » par rapport à la thématique habituelle de ce blog mais … ***ne jugez pas trop vite*** et lisez plutôt la suite.

Un ***événement inter-blogueurs*** a lieu actuellement. Il est organisé par ***Olivier Roland*** du blog ***« Des libres Pour changer de vie »*** en partenariat avec ***« la croisée des blogs »***. Le thème est ***« Les 3 livres qui ont changé ma vie »***. Aucun blogueur ne peut résister à ça

J'ai lu de nombreux livres. Plusieurs d'entre eux ***ont changé ma façon de voir les choses***, m'ont fait découvrir des concepts à l'opposé de ma culture ou de mon éducation. Indirectement, ils ont influencé mes choix de vie, m'ont fait faire un pas ***dans une direction plutôt que dans une autre*** et dans ce sens, on peut dire qu'ils ont changé ma vie.

Il me faut en choisir trois. ***Qui dit choix, dit critères*** …

J'ai décidé de ne retenir que les livres que j'ai ***lu au moins deux fois***, une première fois très vite tant j'étais impatiente de connaitre la suite et une deuxième fois, lentement, en prenant des notes et en appliquant.

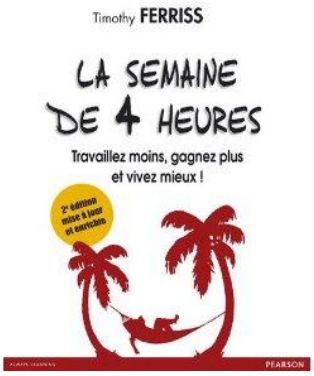
Comme je n'arrivais pas à trois avec ces critères, j'ai retenu ***ceux qui m'ont fait découvrir une petite phrase, une citation***, de l'auteur lui même ou d'un autre. Une de ces petites phrases ***qui marquent à vie***, qui font un « déclic » et pour lesquelles il y a un « avant » et un « après ».

C'est ***au travers de ces citations*** que j'ai décidé de vous faire découvrir ces livres. J'ai sélectionné, celles qui, de près ou de loin, ont une ***similitude de concepts ou de valeurs avec le lean***, la thématique de ce blog.

Pour ceux qui le découvrent au travers de cet article, ***le lean*** est une ***méthode*** basée sur l'amélioration continue et l'élimination des gaspillages qui a un ***impact spectaculaire*** sur les délais, la qualité, les coûts et la productivité.

Impossible pour moi de ne pas mettre en premier, le livre qui a littéralement bouleversé ma façon de voir les choses :

La semaine de 4 heures de Timothy Ferriss



Cadre surbookée, j'avais tellement l'habitude de consacrer ma vie à mon travail que j'avais fini par trouver ça ***normal***.

Pour moi, la ***retraite*** était le ***« statut » idéal*** : du temps pour soi, pas de contraintes et un revenu garanti à vie.

Je suivais avec consternation les réformes qui ***repoussaient sans cesse*** la date à laquelle j'allais enfin pouvoir vivre.

Et puis, un jour, au hasard d'un voyage en train, j'ai repéré ce titre accrocheur, j'ai acheté le livre, je l'ai dévoré et … j'ai remisé un bon paquet de préjugés, notamment ***mon rapport avec le travail.***

J'ai découvert que la façon dont on ***gagne sa vie*** et la façon dont ***on l'occupe*** sont deux choses différentes et qu'il faut optimiser au maximum la partie revenus pour profiter au maximum de la partie occupation.

Peut être est ce une évidence pour vous, mais pour moi ce fut une révélation.

Je travaille moins pour un meilleur résultat, en appliquant :

« Essayez d'être productif plutôt qu'occupé »

mais surtout en appliquant ***la loi de Parkinson*** que Tim résume en :

« Si je vous donne 24 heures pour achever un projet, cette pression du temps vous oblige à vous concentrer sur l'exécution et vous n'avez d'autre choix que faire l'essentiel et rien que l'essentiel. Si je vous donne une semaine, c'est 6 jours à transformer une taupinière en montagne. »

J'ai enfin compris que ce que je faisais depuis toujours (échanger mon temps contre de l'argent) n'était pas le chemin le plus efficace pour vivre la semaine de 4 heures. ***La naissance de ce blog en est le résultat.***

D'un bout à l'autre de ce livre, Tim nous encourage ***à remettre en cause le statut quo***. Dans mon métier de consultant Lean, je fais la même chose et j'aime utiliser les phrases suivantes :

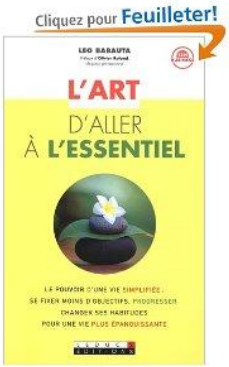
« Ne suivez pas un modèle qui ne fonctionne pas. Si la recette est nulle, que vous soyez bon ou mauvais cuisinier n'y changera rien »

« L'homme raisonnable s'adapte au monde; l'homme déraisonnable s'obstine d'adapter le monde à lui-même. Tout progrès dépend donc de l'homme déraisonnable » ***George Bernard Shaw***

J'aime le coté « iconoclaste » de ce livre même si je n'approuve pas tout. ***A lire absolument*** pour apprendre à voir les choses autrement ! Cliquez ici

Le deuxième livre que j'ai sélectionné est :

L'art d'aller à l'essentiel (ou « the power of less ») de Leo Babauta



Il s'agit d'un texte très court, très simple, très pragmatique, à l'image des concepts qu'il prône.

Ma grosse découverte : le cerveau n'est pas capable de faire deux choses à la fois … le multi-tâche est la chose la plus inefficace qui soit ! et moi qui me croyait chanceuse d'être capable de faire plein de choses en même temps

Comme à l'époque où je l'ai lu, je n'étais pas du tout satisfaite du rapport ***énergie / résultats*** de mes projets, je l'ai testé.

Pas plus de 3 projets, pas plus de trois tâches importantes par jour ! fin de ces trois tâches à 11 heures ! une petite révolution pour moi, habituée aux listes de tâches longues comme un jour sans pain.

Le résultat ne s'est pas fait attendre : des projets terminés, à l'heure et sans stress !

Et savoir faire avancer ses projets, n'est pas une façon de maîtriser sa vie ?

Quelques phrases intéressantes :

« Vivre sans limite est comme aller faire du shopping sans limites de dépenses. »

« Concentrez vous sur un seul but pour l'atteindre »

Pour en savoir plus sur ce livre, cliquez ici.

Le dernier livre est d'un tout autre genre. Il s'agit de …

Changez de vie en 7 jours de Paul McKenna

PAUL MCKENNA
CHANGEZ DE VIE EN 7 JOURS
Que ressentiriez-vous si un matin, à votre réveil, votre vie était devenue exactement ce que vous vouliez qu'elle soit ?
MARABOUT

A la lecture du titre, j'ai surtout eu envie de dire « n'importe quoi », puis je l'ai feuilleté, j'ai lu le premier chapitre et j'ai continué …

J'ai fait un des petits exercices conseillés avec un souvenir qui m'empoisonnait la vie. L'auteur y expliquait qu'en quelques minutes, il était possible ***d'en réduire l'impact***.

Avec beaucoup de scepticisme, j'ai essayé. Je n'ai pas eu le résultat immédiat escompté mais j'ai refait l'exercice trois fois sur les trois jours suivants et ***ce souvenir obsédant***, qui me pourrissait la vie ***a disparu***.

Depuis, j'ai acheté le livre. Je l'ai lu de bout en bout et j'ai fait d'autres exercices.

Mon esprit cartésien découvre le pouvoir de la ***visualisation***, de la ***loi de l'attraction*** … et je suis obligée de constatée que ça fonctionne (même chez les sceptiques comme moi).

Les quelques phrases qui m'ont marquée :

« Que vous pensiez être capable ou incapable, vous avez probablement raison » ***Henry Ford***

« Je n'ai jamais couru 1000 miles. Je n'aurais jamais pu faire une chose pareille. J'ai couru mille fois 1 mille. ***S Mittlemann***

Pour découvrir ce livre, cliquez ici.

Bonne lecture et à bientôt

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog ***Des Livres Pour Changer de Vie****. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien :* ***j'ai aimé cet article*** *!*

Les 3 livres qui ont changé ma vie

Par **Aurélie Leveau-Falgayrettes** du blog L'entrepreneur**.**

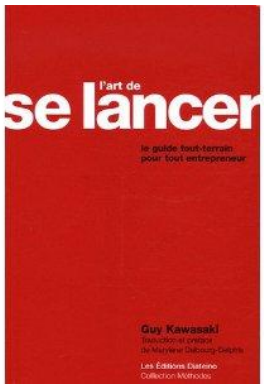
Quels sont les 3 livres qui ont vraiment marqué votre vie ?

Une question bien challenging posée pour l'évènement inter-blogueur du blog Des livres pour changer de vie.

La première chose qui me vient à l'esprit, et qui résume totalement ma conviction personnelle est une citation de Lamartine :

*« **Toutes les grandes lectures sont une date dans l'existence.** »*

L'art de se lancer de Guy Kawasaki



J'ai eu la chance de rencontrer Guy Kawasaki lors d'un voyage dans la Silicon Valley en 2009 et j'ai lu son livre tout de suite après notre rencontre.

Découvrir la Silicon Valley c'est plonger dans une effervescence créative, la démesure des startups américaines mais surtout la découverte d'un mantra qui m'a vraiment marqué : Change the World (changer le monde).

Vous avez la capacité grâce à vos actions au quotidien, grâce aux projets dans lesquels vous vous investissez, grâce aux idées que vous faites naitre de participer à changer le monde. Le rendre meilleur.

C'est réellement l'état d'esprit du gourou Guy Kawasaki.

Ancien évangéliste d'Apple, il possède aujourd'hui un fond d'investissement et à donc l'habitude de voir défiler des startups.

Certaines explosent, d'autres disparaissent à jamais. Pourquoi ?

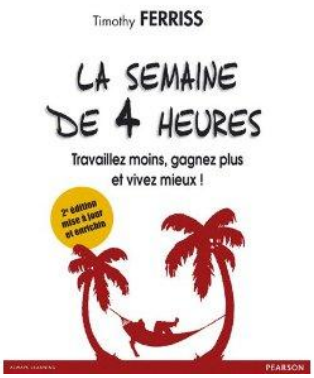
L'art de se lancer est vraiment un livre à avoir pour toute personne intéressée par la création d'entreprise.

C'est réellement un « guide tout terrain de l'entrepreneur ».

De la validation de son idée, au choix du nom, en passant par l'incontournable pitch, le livre aborde simplement, et avec des exemples, les premières étapes incontournables pour valider son projet et lui donner les meilleures chances de réussite au départ.

Lire ce livre a vraiment changé ma vie puisque c'était réellement la 1ere fois que je découvrais cette vision de la création d'entreprise comme une façon de contribuer à changer le monde.

La semaine de 4 heures de Timothy Ferriss



Quel titre provocateur et arrogant !

Quand on m'a conseillé la 1ere fois ce livre, j'étais très suspicieuse…

Puis je me suis renseignée sur Tim Ferriss, l'auteur de ce livre. J'ai découvert un personnage vraiment incroyable !

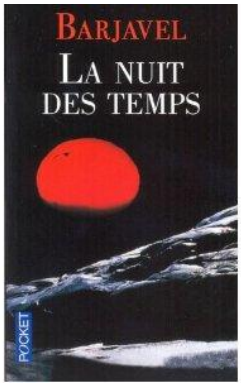
Il a monté plusieurs sociétés fleurissantes, la 1ere en étant étudiant et sans vraiment d'argent. La clé de son succès ? Une organisation et une méthode de travail optimisées au millimètre et une volonté de fer (il part du principe que beaucoup de gens sont prêts à vous aider, qu'il suffit juste d'oser. Et que la plupart des gens n'osent pas).

Ce livre s'adresse aussi bien aux salariés qu'aux entrepreneurs puisqu'il apporte des méthodes de travail pour augmenter et booster sa productivité.

Il est aussi le meilleur moyen de comprendre comment tester rapidement si une idée business peut être rentable (avec très peu d'investissements) et sinon de passer à la suivante !

L'approche et le personnage de Tim Ferriss ont vraiment été un tournant dans l'approche que j'ai de la productivité mais également un point très important pour moi en tant que consultant : Valider rapidement une idée business.

La nuit des temps de Barjavel



J'ai un Kindle depuis le lancement de ce produit incroyable (liseuse électronique) par Amazon et j'adore réellement lire !

Je lis durant 7 heures sans voir le temps passer…

La lecture étant pour moi un de mes loisirs préférés, j'ai voulu présenter un roman comme 3e livre qui a changé ma vie.

C'est simple, je possède la nuit des temps de Barjavel en 4 exemplaires !

Pour être bien sure de toujours pouvoir le trouver ou le prêter au plus grand nombre dès que j'en ai l'occasion…

Ce livre est incroyable, bouleversant.

L'histoire ?

Une équipe de chercheurs découvre en effectuant des sondages au Pôle Nord, deux corps, pris dans la glace depuis 900 000 ans…

Une histoire d'amour hors du temps qui vous fera réfléchir sur vos priorités dans la vie.

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie.

Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

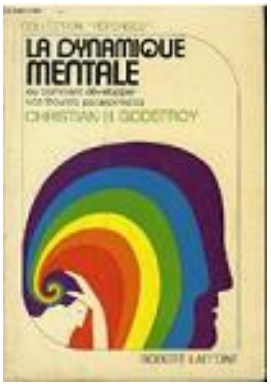
Beauté-Santé. Les 3 livres qui ont changé ma vie

Par **Martine Poiret** du blog Belle à 50 ans**.**

Je suis en quête depuis mes études d'infirmière d'une autre manière de soigner et d'une manière de s'auto guérir. De nombreux livres ont jalonné le chemin de cette quête… Il a été très dur d'en sélectionner.

Les 3 « livres de mon cœur» ont trait avec le pouvoir du mental, le pouvoir du magnétisme, et la symbolique de la vision et ses techniques de guérison. Ils m'ont amené au métier que je pratique actuellement: « coach et prestataire bien-être »: sophrologie, magnétisme et massages de bien-être.

Dites-moi ce que vous en pensez dans les commentaires en bas de la page!



« La dynamique mentale »

J'ai chez moi une édition de 1976…

A l'époque je venais d'être reçue à mon diplôme d'infirmière. Mes premiers sous en poche, j'ai eu envie de participer à un séminaire alpha organisé par Christian, jeune formateur à l'époque. Ce livre de Christian Godefroy théorise en quelque sorte sa pratique de l'époque.

Il y explique l'hypnose, la sophrologie, l'autosuggestion et leurs origines.

Enfin on rentre dans le sujet avec le fonctionnement du cerveau : les ondes alpha et la manière de les produire.

Rébarbatif pensez-vous ? Que nenni !

Son livre est sérieux car il apporte des informations précises et en même temps il ouvre une porte sur l'inconnu. Et çà voyez-vous la parapsychologie…c'est mon dada…ma fascination à moi.

J'adore l'idée de l'iceberg ou seulement 10% de nos capacités émergent.

Que fait-on avec ces fameuses ondes alpha ?

Et bien on peut par exemple converser avec son inconscient, transformer son comportement et sa personnalité car l'esprit ne fait pas la différence entre l'expérience vécue et celle qui est imaginée.

Développer son intuition

J'avais participé à l'époque à un séminaire alpha organisé par Christian Godefroy. A la fin du week-end nous avons fait une expérience de diagnostic à distance qui consistait à deviner la pathologie d'une personne inscrite sur une fiche. Tout d'abord j'ai cru échouer….j'ai été déçue…puis j'ai lâché prise…alors le résultat fut bluffant !

L'intuition là au fond de nous est une mine de connaissance énorme…Ce jour là j'ai « vu » une grande cicatrice en haut de l'abdomen de ce monsieur. Bêtement j'en ai conclu que c'était le résultat d'une opération. A la fin de l'exercice j'ai su qu'il avait été blessé en Amazonie et portait une large balafre. J'ai aussi ressenti dans mon avant bras une lourdeur incroyable comme si son membre était mort…Dans la réalité il avait une fracture contenue par un plâtre.

DEPUIS CE JOUR je sais que mon intuition sait des tonnes de choses… beaucoup plus qu'il n'y paraît de manière rationnelle. J'utilise le plus souvent possible mon intuition avec différents outils: sophrologie, tarots de Marseille, pendule, tirage au sort… C'est Christian Godefroy, ce livre et le séminaire alpha qui m'ont conduit au métier de sophrologue.

Mais l'intuition je m'en sers par d'autres biais… dans les soins Reïki pour poser mes mains où l'énergie à besoin d'aller.

« Le pouvoir bénéfique des mains »

Ce livre fascinant de Barbara Ann Brennan est écrit par une guérisseuse-psychothérapeute également physicienne.

Elle évolue aux frontières entre des concepts scientifiques très pointus et le New Âge.

J'ai acheté ce livre en 1993. C'est un gros « pavé » de 466 pages. C'est le manuel incontournable pour celui qui rêve d'être guérisseur.

Ce que j'adore c'est son aspect professoral : chaque chapitre est clôturé par une révision qui permet de voir si toutes les notions ont bien été assimilées.

Il y a aussi quelques schémas explicatifs et surtout des photos d'aura pour visualiser les différentes couches énergétiques et leurs transformations lors de certaines pathologies.

Si vous êtes passionnés par ce domaine vous y apprendrez à voir l'aura, diagnostiquer vos chakras, les recharger…

Vous pourrez aussi travailler sur vos croyances négatives et dissoudre vos auto limitations.

Ce livre a été pour moi comme une autorisation! Il m'a donné le droit de me diriger vers les médecines parallèles.

Moi l'infirmière j'ai décidé d'OSER ÊTRE MAGNETISEUSE. J'ai reçu des initiations REÏKI et commencé à donner autrement que par le biais de médicaments, pansements, piqûres etc.

J'ai maintenant le droit d'exercer un métier qui n'est pas uniquement « sulfureux » mais reconnu par des scientifiques de renom.

« Voir de mieux en mieux »

Ce livre de Martin Brofman est sur les rayons de ma bibliothèque depuis 1995.

Martin BROFMAN a travaillé sur ses propres problèmes de santé (tumeur de la moelle épinière) et après s'être guéri il a mis au point une méthode de guérison « système du corps miroir ».

C'est un guérisseur et un enseignant.

Ce livre part du postulat que les problèmes visuels ne sont pas uniquement des problèmes mécaniques. Notre manière d'être et nos tensions internes créent des pathologies oculaires.

Si vous êtes vraiment qui vous voulez être, si vous voyez clair dans votre vie…vous VERREZ CLAIR !

Vous y trouverez un véritable programme en 9 semaines pour améliorer votre vue.

Le principe est de chaque jour : aimer ses yeux, dire des affirmations, faire des exercices oculaires, se parler à soi-même.

J'ai participé à un stage « voir de mieux en mieux » .Je n'ai malheureusement pas réussi à améliorer ma vue cette fois-là mais j'en conserve un souvenir saisissant. Le dernier jour après un exercice l'une des participantes qui avait un problème de strabisme très important s'est retrouvée avec une convergence des 2 yeux parfaite.

Alors quand maintenant un spécialiste des yeux me dit que c'est impossible…je m'en fous…je n'ai rien à prouver, mais je sais que c'est faux.

Si vous êtes d'un naturel curieux, rien ne vous empêche d'essayer.

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog ***Des Livres Pour Changer de Vie****. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien :* ***j'ai aimé cet article*** *!*

Mais qu'y a-t-il dans ces livres qui ont le pouvoir de changer notre vie??

Par Pierre COURTIN du blog Souriez du nombril.

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Nous lisons tous des livres. Depuis les classiques au collège(mais si, les trois derniers jours de vacances, juste pour faire la fiche de lecture) jusqu'au polar de l'été sur la plage. En passant par les romans à l'eau de rose, les BD, mangas, essais, guides, ouvrages professionnels,…

Mais quand il s'agit de « changer de vie », c'est vers le rayon « développement personnel » que nous nous tournons. Et pourtant! Il existe des livres qui n'ont pas cette étiquette et qui recèlent des trésors.

Voici trois des livres qui m'ont le plus apporté: devinez lequel a le plus changé ma vie?

« Pouvoir illimité » de Tony Robbins.

Alors celui-là, difficile de lui décoller l'étiquette « développement perso »!

Etudiant, je passais beaucoup de temps dans une librairie qui n'existe plus, ex-Tacussel, sur la Canebière. Je suis tombé sur une édition de poche de « Pouvoir illimité », que j'ai commencée dans le rayon.

J'ai dévoré la première partie d'une traite. Limpide, concret, mais très américain.

La Programmation Neuro Linguistique version Robbins, ça a l'air magique. **ET C'EST MAGIQUE!**

En appliquant une des techniques décrites dans ce livre, **j'ai réussi à arrêter de fumer pendant plus de dix ans!**

J'ai repris (à un rythme bien moins soutenu – un clope ou deux à des soirées de temps en temps contre dix paquets par semaine que je fumais à l'époque…) par erreur, et de nouveau arrêté depuis.

J'ai également appris à **« écouter avec mes yeux »**, observer attentivement mes interlocuteurs,

ET M'ADAPTER A EUX.

J'ai énormément progressé dans ma façon de définir les objectifs d'un traitement (je suis kiné) et la manière d'encourager un patient dans sa progression.

Mais je n'ai jamais vraiment adhéré à l'ensemble des concepts développés par Robins, bien qu'il reste pour moi un modèle.

« La longue route » de Bernard Moitessier.

Ce titre ne dira probablement rien aux fans du développement personnel, mais aux voileux…

Une histoire vraie écrite par une légende, ce **journal de bord d'un tour du monde en solitaire et sans escale** tient du mythe.

1968. Bernard Moitessier, né en Indochine Française, amoureux de mer, de liberté et de dépassement de soi depuis l'enfance, prend le départ d'une course aux airs de folie:

Un quotidien britannique offre un prix et un trophée au premier marin qui aura, seul et à la voile, effectué un tour du monde sans escale et par les trois caps. Une poignée sont au départ. Moitessier, à bord de son ketch Joshua, est de ceux-là.

Coupé du monde (il a refusé de s'équiper d'une radio), il descendra l'Atlantique, franchira tour à tour le cap de Bonne Espérance, le cap Leeuwin, et le Horn, sans s'arrêter, grappillant un jour quelques milles, le lendemain surfant dans les tempêtes aux limites du bateau – et au delà.

Il arrive en tête dans l'Atlantique sud, et là…

Il renonce.

Il refuse le retour en Europe, la course, le trophée, choisit de continuer, repasse au sud de l'Afrique et de l'Australie pour rejoindre les atolls polynésiens.

La plus longue traversée solo sans escale.

J'ai vibré avec lui tout au long des pages. J'ai senti en moi les craquements de la coque, les errements de l'esprit de l'homme seul, les bouffées d'émotion, la douleur,…

Journal de bord mais aussi et surtout **journal de vie**, de moments de vie intense, sortis tout droit des tripes, La longue route est un livre qui m'a bouleversé. Non pas que j'aie soudain eu envie de m'élancer sur les océans. Mais pour ce qu'il a mû en moi de plus intime, profond, de ce qui nous est à chacun si personnel et en même temps si universel.

S'élancer, agir sans attendre d'être prêt, franchir des caps même contre le vent, recommencer, et choisir selon son coeur sans accorder d'importance aux jugements extérieurs.

C'est un livre qui parle de **valeurs, de courage, du sens de la vie, de la puissance de l'action, du choix, de liberté, de responsabilité, de ce qu'il y a de digne en chacun de nous et qui fait que la vie vaut d'être vécue.**

« Le petit Prince » d'Antoine de St Exupery.

Quoi? Mais c'est un livre pour les gosses! Qu'est-ce que ça vient faire dans un article sur les livres qui ont changé ma vie? pourquoi pas Oui-Oui et Petit-Ours tant qu'on y est?

Et oui, tiens pourquoi pas? Il y a plus de leçons de vie dans douze pages de cette littérature que dans tout un rayon Dev' Perso de la FNAC!

Pour les gosses? Justement! **Qui d'entre nous, d'entre vous, n'a pas été un gosse un jour?** Et qui ne l'est plus? Ceux qui sont malheureux! Triste est la vie de celui qui a oublié de rester un enfant.

Curiosité insatiable, liberté vissée au corps, sens aigu de la justice, sincérité envers soi-même, appétit de vivre et d'expérimenter tout se qui se présente, regard perçant et sans a priori sur le monde, enthousiasme sans limites, …

Plus que tout autre, ce livre me fait pleurer chaque fois que je le lis. Et quand je l'ai lu à ma fille un soir pour l'endormir, j'ai encore pleuré. De joie.

Le petit prince fait revivre, dans l'adulte que nous sommes, le petit enfant. Celui qui rêve en regardant les étoiles et qui ne comprend pas qu'on les compte ou les nomme avec des numéros. Celui qui rit de l'homme sérieux qui travaille « parce que c'est la consigne », ou pour compter des billets…

Tous les travers, les défauts, les mauvaises habitudes qui nous éloignent de notre idéal, de notre nature profonde, de la joie simple de vivre et d'aimer. A chaque relecture, un bon coup de pied au c.. pour se remettre sur la bonne voie.

Alors, avez-vous deviné lequel de ces trois livres a le plus changé ma vie?

Aucun! Chaque lecture a fait bouger quelque chose en moi. Et peut éveiller quelque chose en chacun de nous.

Mais ce qui change la vie, c'est de vivre! Pas de rêvasser en lisant des bouquins…

Allez hop! Agissez! Ecrivez-vous mêmes le livre qui va changer votre vie!

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

3 bouquins pour hisser les voiles vers la liberté d'être

Par **Hélène** du blog Coach Relax**.**

En lisant cet article, vous allez en apprendre un peu plus sur mon parcours et ce qui m'a guidé tout au long de ma formation de coach. Je ne suis pas une grande lectrice, et c'est très difficile pour moi d'ouvrir un bouquin! J'ai besoin d'en connaitre l'intérêt à l'avance et surtout comprendre ce qu'il peut réellement m'apporter concrètement. Et là, franchement, les 3 livres que je vous présente furent à chaque fois une très belle révélation: ils ont guidé et éclairé mon voyage vers la liberté d'être.

Pour cette découverte, je vous embarque à bord d'un voilier, surfer sur de belles vagues.

En sortant du port, j'ai hissé la grand voile en découvrant

Les mots sont des fenêtres de Marshall B. Rosenberg.

La première ouverture vers une communication sincère, sereine, une navigation tranquille à travers les mots. Lors de ma formation de coach, c'était le livre vivement conseillé. Pas facile pour moi. Alors qu'est-ce qui m'a plu?

D'abord, j'ai apprécié son format confortable, écrit en grand, environ 260 pages: je me dis alors que c'est possible de le lire en entier. En plus il y a des tableaux, des résumés, et les idées importantes sont écrites dans les marges des paragraphes: ça c'est génial pour quelqu'un qui a envie de lire vite, comme si la synthèse était déjà proposée!

Ensuite, le sous titre m'a interpellé: **Introduction à la communication non violente** (CNV dans le jargon). Dès les premières pages, je comprends ce dont il s'agit grâce aux 4 mots clés inscrits en gras dans la marge: ***observations, sentiments, besoins, demandes***. Les premiers exemples accrochent mon attention, j'ai envie d'en savoir plus. Et ça tombe bien, le prochain chapitre s'intitule: **« Observer sans évaluer »**. Là, c'est un peu le big bang, une prise de conscience énorme sur tous les jugements automatiques de mon cerveau. Comment faire pour écouter plus finement ce que je dis, ce que disent les autres, dans la vie de tous les jours? L'auteur présente des situations où chacun peut s'identifier dans ses propres comportements. Il explique très clairement comment faire évoluer son discours en modifiant un ou 2 mots.

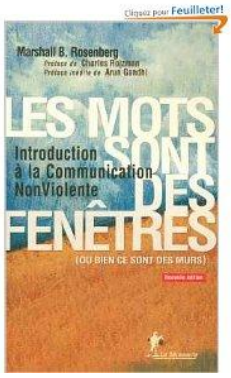
Je consulte alors la table des matières, pour comprendre le but du livre, et je trouve dans les derniers chapitres**: « Se libérer et accompagner les autres »**

Pas de doute, la route est bien tracée, c'est ce que je recherche. Je choisis ensuite les thèmes que j'ai envie de lire en premier.

« Identifier et exprimer les sentiments »: tiens, c'est tout nouveau pour moi, plutôt timide et d'un naturel réservé. Distinguer ce que je ressens et ce que je pense, identifier ce qui se passe au plus profond de moi grâce à une liste de mots représentant les émotions, ça commence à tanguer!

Puis je découvre **l'empathie**, au cœur du livre, une compétence indispensable dans le métier de coach. Le décryptage de la colère, utilisée pour alerter notre attention: quels besoin et quelles croyances se cachent derrière, comment l'exprimer et s'en libérer?

Je ne vous en dis pas plus, vous savez déjà au fond de vous si c'est le moment de lire cet ouvrage. En ce qui me concerne, il a contribué fortement à modifier en profondeur mon approche de la communication entre 2 personnes.


Cliquez pour Feuilleter!
Marshall B. Rosenberg
LES MOTS SONT DES FENÊTRES
Introduction à la Communication NonViolente
(OU BIEN CE SONT DES MURS)

La mer intérieure commençait à s'agiter, j'étais encore souvent sous pilote automatique, portée par le vent dominant.

La prochaine escale fût la rencontre avec

Jacques Salomé: le courage d'être soi

Un soir d'hiver à Montpellier, il organisait une conférence pour dédicacer son livre. C'était la première fois que j'entendais parler de lui: ce fût Waouh!

Il comptait avec brio et humour son parcours, témoignait de ses blessures, transmettait des émotions au public. Et là, je me suis dit: comment fait-il, quelle est sa recette?

Rien que le titre déjà, m'indiquait la puissance qui se dégage de ce livre. La photo de couverture, que j'interprète comme l'œil du cyclone, me prévient inconsciemment de ce qui m'attend. Comme à chaque fois que je tiens un bouquin entre les mains, je regarde d'abord la page arrière de couverture, la dernière phrase ressort: **un pont entre la psychologie et la spiritualité**. Pour mon esprit cartésien et scientifique, je ne comprends pas tout! Mais bon, ça fait partie de l'aventure, pas question de retourner au port! Je lis alors la table des matières, certains mots et expressions m'intriguent: **zones d'ombre, souffrances, synchronicités, fidélité, être un bon compagnon pour soi-même, les cadeaux de la vie**. Ok, je jette l'ancre dans une crique, je prends mon masque et je me jette à l'eau, pour explorer ce monde sous-marin.

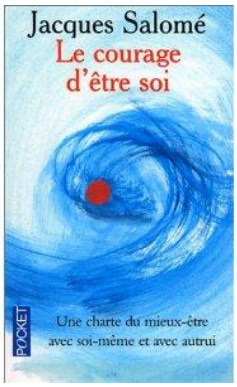
Un autre univers se présente: **l'art de communiquer en conscience**.

En commençant par communiquer avec soi: apprivoiser son histoire personnelle, pas simple! J'ai dévoré chaque partie du livre avec l'émerveillement provoqué par toutes ces découvertes. Un véritable sentier sous-marin. Chaque chapitre révèle en moi un monde que je ne connaissais pas. Une approche intéressante de la profondeur de l'être. Lorsqu'il parle de la souffrance, c'est comme si je croisais une murène au détour d'une faille. Agressive, prête à mordre sa proie, elle défend son territoire. Jaques Salomé nous parle de **déposer la souffrance**. C'est un peu comme observer la murène sans aller la provoquer: elle est là, je connais son rôle dans mon monde intérieur, je la laisse vivre sa vie tranquille, il y a tant d'autres magnifiques poissons à regarder, qui filent entre les récifs colorés. Un pas de géant dans l'acceptation de soi.

Je reprends mon souffle un instant, en me posant sur un haut fond, celui des sentiments. L'auteur nous apprend à **différencier sentiments et ressentis**, et donne son approche de l'accord amoureux. Il parle de l'émotion, celle qui jaillit comme une étincelle, qui est fragile, éphémère, de la trace qu'elle laisse en nous lorsqu'elle nous trouve.

Le sentier se poursuit, les mots engagement, responsabilité, prennent du sens. En sortant la tête de l'eau, je comprends comment savourer l'instant présent. J'ai trouvé le trésor qu'est la **communication relationnelle** et les premières clés pour la mettre en œuvre.

Ce livre est vivant, rempli d'anecdotes vécues, racontées avec poésie: la puissance des mots, la justesse du langage, la communication dans toute sa grandeur, le phare du marin, un repère dans ma bibliothèque.



Vous êtes toujours à bord? Allez, il est temps de lever l'ancre.

J'avais repris la barre, hissé le foc, et je pouvais désormais choisir mon cap, remonter au vent, affronter quelques tempêtes intérieures, et aller à la rencontre de moi-même.

Une grande partie des obstacles étaient contournés, ***j'ai viré de bord et je me suis tournée vers le grand large.***

Pouvoir Illimité, d'Antony Robbins

Un océan s'ouvre devant moi, il n'y a plus de limite, **tout devient possible**. J'ai lu ce livre lorsque je me formais en PNL (Programmation neuro-linguistique). Je connaissais déjà les concepts, il m'a servi d'encyclopédie, et je m'y réfère très souvent lorsque je prépare mes supports de cours.

Ca commence très fort: **« Apprendre l'excellence humaine »**

De grandes vagues nous propulsent dans un rêve: tous ces grands hommes qui ont réussi, moi aussi je peux le faire? Et bien OUI! L'auteur nous montre le détail qui change tout: la façon dont chacun réagit en fonction de ce qu'il voit, entend, ressent.

Alors comment **imiter les experts** dans leurs domaines? Etre à l'affut des actions qui produisent des résultats remarquables, et se demander tout le temps: comment s'y prend-il?

En lisant les nombreux exemples qui étayent cet ouvrage, je me suis laissée porter par les vents favorables au changement. Les croyances se transforment alors en boussole et nous mènent à coup sûr vers le monde dans lequel on veut vivre. Je découvre **le mode d'emploi du cerveau**, les interactions puissantes entre le corps et l'esprit, le langage du corps.

Le langage, justement, parlons-en. Lorsqu'il aborde le thème de la communication, A. Robbins nous montre le **pouvoir de la précision**. En effet, la PNL décrit merveilleusement bien les pièges du langage courant.

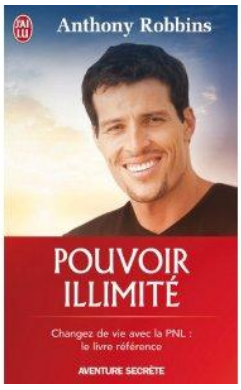
En posant des questions précises, c'est plus facile d'aller directement pêcher la bonne information. Prendriez-vous un asticot pour attraper un thon? Je ne crois pas qu'il morde!

Je vous raconte une anecdote personnelle. Quand un passant me demande: avez-vous l'heure? Je lui réponds: oui. Le passant est surpris, il s'attendait à ce que je lui dise qu'il est 10h30! Alors j'enchaîne avec délectation: vous souhaitez savoir quelle heure il est? Et comme il acquiesce, je lui fournis la réponse qu'il attendait au début.

Avant d'avoir appris la précision du langage, je n'aurai pas fait attention.

C'est tellement important, et je peux vous affirmer que les incompréhensions, les sous-entendus, tout ce qui peut générer un inconfort a pratiquement disparu de mon quotidien. J'ai gagné en confiance et en affirmation de moi-même, j'ai appris à me positionner et à m'introduire dans une discussion, alors que je restais souvent dans mon coin, en observation. J'ai vaincu une part de ma timidité grâce à l'efficacité des techniques de communication en PNL décrites dans ce livre.

Il y a tant d'autres concepts qui vont vous conduire à **dépasser vos limites**. Je conseille vraiment cette lecture à toute personne en quête de changement et qui cherche de nouveaux objectifs.



En lisant ces 3 bouquins, vous apprendrez beaucoup. A la **question essentielle: qu'est-ce que je veux vraiment?** Vous seul avez la réponse. Alors préférez-vous rester à terre et regarder les grands marins qui traversent les océans ou décidez-vous d'embarquer? Rien ne remplace l'expérience vécue.

Au cours de ce périple, j'ai envoyé ***le spi et tout d'un coup, il s'est gonflé sous le souffle puissant de la liberté***, ma valeur essentielle dans la vie. Depuis, je surfe sur les vagues avec bonheur, les obstacles

sont devenus des expériences pleines de ressources. Je savoure chaque moment de partage et je ne me lasse pas de regarder le dauphin qui joue dans la vague de l'étrave. La vie est là…

Heureuse lecture et bon vent!

Hélène

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Des Lectures Qui Ont Bouleversé Ma Vie !

Par **Sophie Perrin** du blog Talenteo.

Cet article est rédigé dans le cadre du festival « A la croisée des blogs« . Vous allez pouvoir retrouver la synthèse de tous les articles publiés dans le cadre de l'édition de septembre 2012 sur le blog d'Olivier Roland.

Qu'est ce qui peut bouleverser une vie ?

- la rencontre de personnes
- des évènements de notre vie
- le partage d'idée ou d'expérience qui nous inspire

La rencontre de personnes qui nous inspirent, qui sont des modèles pour nous, peut changer le cours d'une existence. Les évènements de notre vie, tristes ou heureux, sont de grands facteurs de réorientation dans nos vies:

- maladie
- deuil
- chômage

mais aussi:

- naissance d'un enfant
- mariage
- promotion professionnelle,…

Le partage d'idées ou d'expérience qui nous inspirent est un autre vecteur de changement de vie. Diverses médiations peuvent être ces vecteurs:

- un témoignage, une interview entendue
- un film vu
- et tout particulièrement des livres lus, médités, et surtout, **mis en pratique**

3 livres qui m'ont marquée et auxquels je reviens régulièrement

Je vais vous partager 3 livres qui ont été des inspirateurs pour mon action et qui restent à mes côtés:

- Les langages de l'amour de Gary Chapman aux Editions Farel
- L'art de se lancer de Guy Kawasaki aux Editions Diateino
- Je suis débordé(e) à la maison ! Guide de premiers secours pour s'organiser au quotidien de Claire Mazoyer et Beatrice Carror aux Editions Les Cahiers de l'Info

Commençons par Les langages de l'amour de Gary Chapman

Que celui qui n'a jamais blessé personne et qui n'a jamais été blessé par une personne aimée me jette la première pierre! Aimer, mieux aimer et être aimé est certainement une qualité que beaucoup souhaitent développer. Et pourtant, nos expériences douloureuses (blessures d'enfance, de vie de famille) peuvent nous faire douter de pouvoir nous améliorer dans ce domaine. Gary Chapman qui a une longue expérience de conseiller conjugal a mis en évidence 5 langages, c'est-à-dire 5 façons privilégiées d'exprimer l'amour et de se sentir aimé, et décrit ces actes qui disent "Je t'aime". Il est parti de la constatation tirée de son expérience professionnelle que les personnes qui expriment leur amour ne sont pas toujours comprises et que leur partenaire peut se sentir en déficit d'amour du fait de la compréhension personnelle que chacun a de ce que veut dire aimer. Imaginez-vous en voyage à l'étranger, essayant de communiquer avec quelqu'un qui ne parle pas votre langue, ne vous comprend pas et répond dans sa langue maternelle que vous ne connaissez pas: c'est ce même dialogue de sourds que nous pratiquons au quotidien si nous ne nous décidons pas apprendre le langage d'amour du partenaire! ***Quels sont ces 5 langages, ces 5 actes qui disent "je t'aime" ?***

- les **paroles valorisantes**: ce sont des paroles qui disent du bien, qui mettent l'être aimé en valeur, des compliments qui montrent à l'autre combien vous l'estimez.

Cela peut être:

- des encouragements

- des paroles aimables, avec l'intonation qui va bien
- des demandes qui ne sont pas formulées sous la forme d'exigences

Les êtres humains ont besoin d'être appréciés, et le leur manifester est un acte d'amour.

- les **moments de qualité**: c'est du temps et de l'attention que nous donnons à l'autre de façon entière, sans faire ou penser à autre chose en même temps. Une oreille en direction de la cuisine avec l'œil rivé sur la télé ou l'ordinateur n'est pas à proprement parler un moment de qualité!

Quelques exemples de ces moments de qualité:

- des dialogues de qualité: une écoute bienveillante où je m'attache à mieux connaître ce que l'autre pense, sans chercher à imposer mon point de vue
- des moments de complicité ou nous pratiquons une activité commune: promenade, sport, jeu,…

- *les **cadeaux** : ce n'est pas le prix du cadeau qui compte, mais l'attention à faire plaisir, à dire avec ce cadeau : "j'ai pense à toi"*
- *les **services rendus**: toutes ces petites tâches du quotidien que l'on réalise par amour de l'autre, de la vaisselle faite aux poubelles sorties et qui manifestent ce souci de l'autre.*
- *le **toucher** : toucher l'autre, lui donner affectueusement la main. Toucher le corps, c'est toucher tout l'être.*

D'après Gary Chapman, nous avons chacun un langage principal, privilégié, et un langage secondaire pour exprimer notre amour. Nous n'accueillons pas les 5 modalités de l'amour de la même façon, d'où ces malentendus dans nos relations… ***Comment reconnaître nos langages privilégiés ?*** Observons comment nous fonctionnons et nous devrions pouvoir reconnaître nos 2 modalités principales:

- qu'est-ce qui nous blesse ou nous manque dans notre relation a l'autre?
- qu'est-ce que nous réclamons le plus souvent a notre conjoint?
- comment j'exprime à quelqu'un que je l'aime ? Le langage que j'utilise est aussi celui qui vraisemblablement me permet de me sentir aime(e).

Enfants ou adultes, nous avons besoin de recevoir ces manifestions d'amour selon le langage qui nous est approprié: ainsi notre réservoir émotionnel sera plein et nous rendra d'autant plus capables d'aimer. Ce que ce livre m'a apporté d'essentiel:

- de mieux connaître mon conjoint et mes enfants pour pouvoir leur manifester mon amour dans leur langage privilégie

- d'être plus attentive a chacun pour mieux comprendre leur langage propre et en tenir compte dans l'expression de mon amitié
- de mieux me connaître et de savoir détecter quand mon réservoir se vide.

Le 2eme livre s'appelle "la réalité de l'entreprenariat" de Guy Kawasaki.

C'est certainement le livre qui m'a inspirée et encouragée à me lancer sur la voie de l'entreprenariat en mesurant de façon plus juste le grand pas à franchir pour passer de salarie à entrepreneur.

D'après l'avant-propos, il semble que je ne sois pas la seule qui en lisant le nom de l'auteur pense plus aux motos qu'Apple. Et pourtant, c'est bien dans la Silicon Valley, comme promoteur du Macintosh chez Apple que Guy Kawasaki a acquis son expérience terrain. Il nous décrit son expérience d'entrepreneur sur son blog qui est en anglais.

Du confort d'Apple, il a passé au Garage (lieu mythique de démarrage des start-up de Californie; Amazon, Apple, Google, Disney, Harley-Davidson, Hewlett-Packard, Mattel,…), ou plus exactement Garage Technology Venture qui est une société de capital-risque pour jeunes entreprises.

Dans son livre, Guy Kawasaki décrit avec un humour décapant les étapes et obstacles qu'il faut franchir pour créer une entreprise rentable et durable.

Il y a dans ce livre 94 courts chapitres repartis autour des thèmes suivants, tels qu'ils se vivent "dans les faits", c'est-à-dire dans la réalité et non selon ce que nous imaginons dans la théorie :

- Le démarrage
- Lever des fonds
- La planification et l'exécution
- Innover
- Le marketing
- Vendre et évangéliser
- Communiquer
- Plaire
- La concurrence
- Embaucher et licencier
- Travailler
- Faire le bien

Et une check-list en conclusion en 10 points:

- Apportez-vous du sens?
- Votre produit ou service est-il innovant?
- Votre produit ou service est-il parfait?
- Avez-vous choisi un mantra qui inspire votre activité (à ne pas confondre avec le slogan de votre entreprise)?
- Un pitch en 10 diapos avec caractères d'au moins 30 points à présenter en à peine plus d'un quart d'heure?
- Etes-vous capable de mettre sur le marché votre produit pratiquement sans budget?
- Est-ce que vous aidez des personnes qui ne peuvent pas vous renvoyer l'ascenseur?
- Savez-vous époustoufler un public avec une démo?
- Pourriez-vous embaucher des candidats pas parfaits mais qui sont fans de votre produit? Ou des candidats qui vous surpassent?
- Ne demandez-vous aux personnes que de faire des choses que vous êtes aussi capable de faire?

Avec Guy Kawasaki, il s'agit de prendre en compte la réalité du terrain telle qu'elle est et non telle que nous l'imaginons.

Voici pour moi un livre décapant qui m'a permis et continue de me permettre de me situer dans mon activité liée aux nouvelles technologies.

Le 3eme livre s'intitule "Je suis débordé(e) à la maison, ou guide de premiers secours pour s'organiser au quotidien."

Ceux qui me connaissent bien savent quelle est ma lutte toujours recommencée contre le désordre.

Avec une famille avec 3 enfants, et une entreprise gérée depuis la maison, autant dire que l'ordre dans la maison est vital si l'on ne veut pas perdre un temps fou quand on recherche un papier ou que l'on organise une sortie pique-nique.

Ce livre est rempli de conseils pratiques et concrets pour tenir votre maison organisée de la cave au grenier, dans tous les secteurs d'une vie de famille. Soyez rassurés, ça marche aussi en appartement et quand on vit seul: mais ce qui sait gérer les situations complexes devrait aussi améliorer les situations plus simples.

Le classeur Home GPS est bien ce qu'il dit: le moyen de retrouver le plus facilement possible toutes les informations essentielles de la vie commune: documents, emplois du temps,… Voici un outil qui m'a tirée d'embarras bien des fois.

Pas de bonne organisation familiale sans une bonne organisation de son temps: les recettes qui sont proposées dans ce livre ne surprendront pas ceux qui appliquent ces bons principes dans leur environnement professionnel:

- analyser notre rapport au temps
- gérer son temps en fonction de ses objectifs
- et toujours des outils pragmatiques en lien avec le Home GPS pour faciliter la gestion personnelle et familiale du temps

On trouve dans ce livre aussi bien des méthodes pour faciliter le rangement, organiser les repas, des bons trucs pour le ménage, bref à peu près tout ce qui concerne la vie domestique.

Ce que j'apprécie dans ce livre, ce sont ces nombreuses fiches pratiques, et en plus, un certain nombre sont des fiches téléchargeables sur Internet pour rendre la vie plus facile. Un livre incontournable pour bien organiser sa vie domestique.

Pour être tout à fait honnête, il y a un autre livre qui est la source quotidienne de mon inspiration et de mon action: il s'agit de la Bible qui veut dire "les livres" dans sa langue grecque d'origine, alors çà dépasserait de beaucoup le nombre imparti de livres à décrire dans le cadre de cet article…

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Les 3 livres qui ont changé ma vie

Par **Armelle Dambreville** du blog Avec ou sans conjoint**.**

« La vraie lecture commence quand on ne lit plus seulement pour se distraire et se fuir, mais pour se trouver. » disait Jean Guéhenno.

Il est vrai que les livres qui m'ont marquée sont ceux qui ont littéralement fait écho en moi : en mettant des mots sur un ressenti indéfinissable et indicible, ils ont su chacun à leur manière révéler une facette de vérité profondément enfouie à l'intérieur de moi-même : MA vérité.

♦ Le premier ouvrage qui m'a marquée m'a été transmis de façon orale par ma mère. Rien de plus naturel puisqu'il s'agit des ***Contes*** de Grimm. Ces contes ont bercé mon enfance puis, après une période d'oubli, j'y suis revenue en tant qu'adulte, dans le cadre d'une étude en germanistique : j'y suis revenue avec une vision hélas déformée par trop d'intellectualisme. Mais la magie des contes a fini par opérer, élargissant cette vision rationnelle étriquée. Oubliée l'interprétation psychologisante de Bruno Bettelheim, oubliée l'analyse structuraliste du conte en tant que « genre ». Ne restait plus que cette certitude, ancrée au plus profond de moi-même : les vérités éternelles sont contenues dans les contes dits « populaires ».

Les contes transcendent les frontières, les époques, les religions, les systèmes quels qu'ils soient. Ma mère n'avait aucune idée de qui était Grimm. Encore moins son père, paysan illettré n'ayant jamais quitté son lopin de terre situé sur l'île de la Réunion où il était né au début du siècle dernier. Et pourtant, la trame des histoires que ma mère avait entendues de son père et qu'elle m'a ensuite transmises – Blanche-Neige, le Petit Chaperon Rouge, La Belle au Bois Dormant, Cendrillon, Le Joueur de Flûte, Raiponce … et tant d'autres encore – était exactement la même que celle que j'ai retrouvée ensuite en lisant Grimm dans le texte. C'est en réalisant cela que j'ai vraiment compris le sens du mot « universalité ».

Les contes populaires nous parlent du monde et de l'être humain, dans toute leur beauté mais également toute leur violence. Ils montrent que l'existence humaine est paradoxe : que la mort fait partie de la vie ; qu'on ne peut construire sans détruire ; que la lumière naît de l'obscurité et que, sur Terre et dans les cieux, sorcières et monstres côtoient princes et princesses ; Dieu et le Diable se font face, poursuivant un dialogue ininterrompu. Dans les contes, rire et tristesse, horreur et féérie s'entremêlent ; naïveté et lucidité, idiotie et ruse, folie et sagesse sont souvent l'apanage du Héros. Car tel est le monde, tel est l'Homme : un amalgame de contraires. Le véritable équilibre

n'étant rien d'autre qu'une fusion de ces contraires. Reconnaître, accepter, intégrer sa part d'ombre, c'est en définitive le seul moyen de devenir plus « lumineux ».

Combien de personnes connaissent la véritable fin de l'histoire de Cendrillon, celle où, en plein milieu du cortège nuptial, des oiseaux viennent crever les yeux des méchantes sœurs ? La vie : bonheur et malheur, au milieu desquels chacun au bout du compte – et à la fin du conte – finit, bon gré mal gré, par recevoir ce qui lui est dû. C'est d'ailleurs la thématique du Joueur de Flûte : je vous invite à le relire sous cet angle : vous y verrez en filigrane ce qui distingue la justice des Hommes de la justice divine, au sens de justice universelle.

Vous comprendrez pourquoi j'en veux à Disney d'avoir donné des contes une vision simpliste, manichéenne, grotesque et affadie. Très difficile cependant de ne pas sacrifier quelquefois au Dieu Disney quand on a un bout de chou de 4 ans qui ne jure que par les princesses ! Mais une chose est sûre : ce que ma mère m'a transmis, je suis en train, à mon tour, de le transmettre à ma fille.

♦ ***Autant en emporte le vent*** a été le livre de chevet de mon adolescence. J'ai bien dû lire une dizaine de fois les quelque mille cinq cents pages du roman de Margaret Mitchell, rendu célèbre par l'inoubliable interprétation de Vivien Leigh et Clark Gable dans la version cinématographique de 1939. D'aucuns d'ailleurs réduisent ***Autant en emporte le vent*** à un film en technicolor, réussi certes, mais à l'eau de rose. Or, ***Autant en emporte le vent*** – *Gone with the wind* – est loin, très loin de n'être qu'une bluette romantique.

Vaste fresque historique sur la Guerre de Sécession aux États-Unis (« The Civil War », 1861-1865), vue du côté « Sud », ***Autant en emporte le vent*** ne nous parle pas uniquement d'une histoire d'amour mais aussi et surtout de l'effondrement d'un monde, le Sud agricole et esclavagiste. Le récit est sous-tendu par une réflexion très profonde sur le rôle de la guerre en tant que détonateur de l'explosion des valeurs constitutives d'une communauté (valeurs politiques, économiques, familiales, individuelles). Le roman décrit très précisément cette période de transition entre l'effondrement d'une société donnée et des valeurs-piliers sur lesquelles elle repose, et l'émergence d'une nouvelle société, génératrice de valeurs nouvelles. L'idée est la suivante : le monde change, le changement est brutal, les valeurs en tant que points de repères sont comme balayées par la tempête (« gone with the wind »). Ceux qui vont contre le vent, c'est-à-dire ceux qui s'accrochent désespérément au passé, à des valeurs obsolètes, sont condamnés à n'avoir plus qu'un rôle de victimes, de pantins ou de coquilles vides ; ne s'en sortent que les « visionnaires », ceux qui flairent bien à l'avance les bouleversements à venir, s'adaptent à la situation et qui, en plein chaos, savent tirer leur épingle du jeu. Ceux-là, cependant, sont traités comme des parias par les tenants de la société qui s'effondre. Certains – comme Rhett Butler – assument, dès le début et sans état d'âme, leur statut de « mouton noir » de la société. Rhett Butler

est malgré tout un personnage très complexe : contempteur cynique mais lucide du monde sudiste qui se meurt, n'éprouvant aucun scrupule à profiter de son déclin, il se montre envers les victimes de ce bouleversement, tantôt distant, tantôt ironique mais toujours profondément humain. Scarlett O'Hara – son « alter ego » – a du mal, au départ, à assumer qui elle est vraiment : un être qui pense et agit différemment des membres du groupe et qui, de par sa différence, risque perpétuellement la mise à l'écart voire l'exclusion. Elle essaie, tant bien que mal, de camoufler cette différence mais la guerre l'oblige à sortir des sentiers battus. Rhett, en un sens, joue un rôle de guide dans sa vie : en tant qu'ami d'abord puis en tant qu'époux, il la conduit sur le chemin qui mène du paraître à l'être … et le voyage n'est pas une mince affaire, compte tenu du caractère bien trempé des deux protagonistes.

En ces temps de crise – économique, politique, morale – dans laquelle le monde se débat aujourd'hui, je ne puis m'empêcher de penser que nous sommes en période de transition et que le roman de Margaret Mitchell est plus que jamais d'une formidable actualité.

Autant en emporte le vent est avant tout pour moi le récit d'un formidable destin de femme. Le personnage de Scarlett m'a toujours fascinée et continue à me servir de modèle aujourd'hui : petite fille riche et gâtée, jeune fille coquette et briseuse de cœurs, adorée par les hommes et jalousée par les femmes, Scarlett O'Hara est, au fond d'elle, une rebelle qui s'ignore et qui ne supporte pas l'inertie et l'hypocrisie des gens qui l'entourent. La guerre détruit son univers, emporte ses proches – ses parents, ses amis -, sa richesse. Ne lui restent que son courage et sa détermination à avancer, coûte que coûte. Au lieu de gémir sur ses privilèges envolés, Scarlett ne rechigne pas, en période de vaches maigres, à faire le travail jadis réservé aux esclaves dans les champs de coton, dans le seul but de nourrir sa famille. Dotée d'un solide sens pratique, elle n'hésite pas à épouser en secondes noces – le premier mari épousé par dépit est mort à la guerre – un homme très ordinaire, deux fois plus âgé qu'elle et de surcroît ancien soupirant de sa sœur ; ce, dans le seul but de sauver son domaine en utilisant le petit pécule amassé par son époux après la guerre. Car, bien plus qu'un domaine, Tara représente pour Scarlett ses racines, son port d'attache, son combat. Une fois mariée et relativement à l'abri de la misère, Scarlett – au lieu de se plier aux codes sociaux et de se cantonner au rôle de femme soumise, réservée, compatissante – reprend de main de maître et contre vents et marées la gestion du commerce tenu par son époux, un bien piètre homme d'affaires au demeurant. Elle se débrouille si bien dans ce domaine réservé aux hommes qu'elle finit par acheter et diriger une scierie et connaît un succès florissant en tant que femme d'affaires. Elle n'en perd pas pour autant son charme ravageur. Guerre, deuils, pauvreté, famine … Scarlett ne baisse jamais les bras ; ses phases d'abattement ne durent pas bien longtemps : elle finit toujours par se relever et aller au combat, la tête haute face aux critiques et aux calomnies des bien-pensants. Voilà pourquoi j'admire ce personnage et je garde en mémoire

une scène bien précise : Scarlett faisant une entrée remarquée à la fête d'anniversaire d'Ashley ; en s'y rendant, elle sait pertinemment que la majorité des invités présents à cette fête font courir sur elles les plus folles rumeurs et ne se privent pas de dire en société tout le mal qu'ils pensent d'elle ; Scarlett traverse ce petit monde le front haut, le regard fier, vêtue d'une robe échancrée, rouge écarlate. Tout un symbole ! Mélanie – le personnage du roman qui incarne la bonté, la vaillance et l'honneur – vient alors l'accueillir les bras grands ouverts.

Et puis, il y a ce fameux **« demain est un autre jour »,** le leitmotiv de Scarlett, devenu le mien. A la fin du roman, après la mort de Mélanie, Scarlett se rend compte de la profondeur de son amour pour Rhett. Elle comprend en effet que son amour de jeunesse – qu'elle croyait éternel – pour un homme aussi fade qu'Ashley Wilkes, l'époux de Mélanie, n'était qu'un leurre, une façon pour elle de garder le lien avec son ancienne vie, son ancien Moi, celui d'avant la guerre. Ashley représente son passé. Rhett, son présent et son avenir. Son amour pour Ashley repose sur une illusion, un caprice de jeune fille. Son amour pour Rhett est ancré dans la réalité ; il est le symbole d'une maturité acquise au fil des épreuves. J'ai le sentiment qu'à ce moment précis du roman, Scarlett devient véritablement ce qu'elle est : en d'autres termes, elle n'a désormais plus peur de qui elle est vraiment. Rhett la quitte cependant, et de manière très brutale. Au « Que vais-je devenir sans vous ? » de Scarlett, il répond : « Ma chère, je m'en fiche complètement ». Mais « demain est un autre jour », n'est-ce pas ? Ces deux-là sont faits du même bois et lorsqu'on imagine une suite à leur histoire, il est impossible de les voir autrement qu'ensemble et enfin heureux. Je suis convaincue, en effet, que deux personnes qui savent qui elles sont et l'assument pleinement, ne peuvent être qu'heureuses ensemble. Margaret Mitchell, aux lecteurs qui lui posaient la question des retrouvailles entre les amants terribles, répondait : « Bien sûr qu'ils se remettront ensemble. » Elle n'a pas pu ou sans doute pas voulu écrire une suite à son roman. Aussi la fin d'*Autant en emporte le vent* est-elle une fin ouverte, qui laisse libre cours à l'imagination du lecteur. C'est d'ailleurs l'une des raisons pour lesquelles ce roman m'a autant marquée. Vous comprendrez donc pourquoi, après avoir lu par curiosité le *Scarlett*, d'Alexandra Ripley, une « suite » publiée en 1991, je l'ai bien vite oublié pour me replonger avec délices dans le roman de Margaret Mitchell.

♦ Un livre a récemment eu un fort impact sur ma vie de femme, en exposant avec une grande profondeur et en même temps une rafraîchissante légèreté une vision très originale dans la façon de concevoir le couple et les relations amoureuses en général. Il s'agit du livre de la journaliste et romancière Françoise Simpère, intitulé *Aimer plusieurs hommes*, publié pour la première fois en 2002 et réédité en 2009 aux éditions Autres Mondes.

Comme l'auteur l'indique, ce livre raconte ses trente ans de « fidélités plurielles – ou polyfidélité – comme une façon de concilier engagement conjugal et désir de liberté ». Suite à la publication de cet ouvrage, Françoise Simpère a reçu de nombreux courriers d'hommes et de femmes la

remerciant d'avoir exprimé tout haut ce qu'ils/elles pensaient tout bas. J'avoue faire partie de ce public de lecteurs conquis.

Le titre de l'ouvrage peut paraître au premier abord audacieux, voire choquant. Il est par conséquent important de commencer par dire ce que ce livre n'est pas :

- Ce livre n'est pas un manifeste pour le libertinage, bien au contraire. L'auteur démontre d'ailleurs que, bien souvent dans les couples dits « libres », l'un des partenaires est parfois plus ou moins contraint par l'autre – consciemment ou inconsciemment – à sacrifier à des pratiques auxquelles il n'adhère pas forcément. Et ce pour de multiples raisons : pour plaire à l'autre ; par peur de le/la perdre, pour paraître « libéré(e) »… Ce peut être le cas notamment dans l'échangisme où les partenaires s'autorisent mutuellement à avoir des relations sexuelles avec d'autres personnes que le/la conjoint(e) mais avec l'approbation et en présence de celui/celle-ci. Françoise Simpère ne porte aucun jugement sur telle ou telle pratique sexuelle, du moment qu'elle ait lieu entre adultes consentants. Néanmoins, elle attire l'attention sur le danger d'une trop grande transparence dans un domaine qui relève de l'intimité. Le simple fait d'ailleurs de s'arroger le pouvoir d'« autoriser » quelque chose à son partenaire, peut être symptomatique d'une relation dominant-dominé.

- Ce livre ne fait pas non plus l'apologie de la polygamie amoureuse (polyamour) au détriment de la monogamie (qui repose sur l'exclusivité amoureuse et sexuelle). Polyamour et monogamie sont deux façons différentes de concevoir les relations amoureuses, mais aucune ne doit être considérée comme meilleure que l'autre, l'essentiel étant que chacun des partenaires s'épanouisse dans la configuration amoureuse qui lui convient le mieux. Le polyamour est un mode de vie encore marginal, certes. Mais pourquoi ne pas faire preuve de curiosité en essayant de le comprendre au lieu de le juger d'emblée ou de le considérer comme tabou ?

- Ce livre, enfin, ne défend aucunement une conception consumériste de l'amour et/ou de la sexualité. L'auteur parle du corps avec beaucoup de respect, des sentiments et du désir avec autant de pudeur que de sincérité. Les termes d' « épanouissement personnel », de « liberté individuelle », de « respect mutuel », de « choix » … apparaissent très souvent sous sa plume. Le polyamour ne consiste donc pas à accumuler les conquêtes, à considérer les partenaires amoureux comme des objets à posséder puis à jeter une fois usés, ni comme des trophées à épingler sur son tableau de chasse, pas plus qu'il n'est destiné à pimenter la vie de couple en titillant la jalousie de son ou de sa partenaire. Une telle attitude réduirait la relation amoureuse à une lutte pour le pouvoir, dans laquelle il y aurait obligatoirement un gagnant et un perdant. Or, le bonheur de l'un(e) ne doit pas entraîner le malheur de l'autre.

Françoise Simpère a inventé un très joli terme pour désigner ce mode de vie un peu particulier où aimer plus d'un homme ou plus d'une femme à la fois n'est pas considéré comme quelque chose de honteux mais traduit simplement une capacité à donner et à recevoir de l'amour dans la joie, l'honnêteté, le respect et la liberté mutuels. Il s'agit de « lutinage ». Les lutins ne sont pas des Don Juan pas plus que les lutines ne sont des mantes religieuses. Lutins et lutines peuvent être des célibataires, des personnes vivant en couple ou (plus rarement dans nos sociétés) en communauté. Lutins et lutines ne sont pas non plus des « obsédés sexuels ». Souvent même, ils ont beaucoup moins de partenaires à leur actif que les monogames déclarés. Ils et elles peuvent choisir de traverser de longues phases d'abstinence ou de monogamie, sans pour autant se sentir frustrés.

Le lutinage ne traduit pas simplement un comportement amoureux mais également une tournure d'esprit marquée par la curiosité, l'ouverture au monde et aux autres, l'envie de mordre la vie à pleines dents, le désir insatiable d'apprendre, la joie de faire de nouvelles rencontres sans pour autant se sentir obligé(e) de couper le lien avec ses précédentes relations. Car tomber amoureux/se d'une personne ne signifie pas pour autant cesser d'en aimer une autre. L'amour n'est pas comparable à un gâteau qui rétrécit comme peau de chagrin à chaque fois qu'on en mange une part. Lutins et lutines considèrent toute relation (amoureuse ou simplement amicale) comme un trésor, un moyen d'en apprendre plus sur soi-même. Lutins et lutines sont en général des personnes ayant fait un long travail sur elles-mêmes, ayant connu et dépassé les affres de la jalousie, ayant appris à aimer les autres pour eux-mêmes et non pour combler leur solitude. Lutins et lutines apprécient d'ailleurs les moments de solitude où ils/elles se retrouvent face à eux/elles-mêmes.

Comme le dit l'auteur, le lutinage est une « démarche essentiellement personnelle, même si elle peut se mener à deux, trois … ou davantage ». L'important est d'être honnête avec son/sa ou ses partenaires en lui/leur exposant dès le départ sa vision des choses, sans pour autant chercher à lui imposer un choix de vie auquel il/elle n'adhère pas forcément.

Le sujet peut paraître polémique mais l'ouvrage de Françoise Simpère n'est pas destiné à convaincre pas plus qu'il n'est pour elle un moyen de justifier son choix de vie. Le récit de son parcours amoureux se confond avec celui de son parcours de vie, fait de rencontres, de deuils, de séparations, de retrouvailles et de remises en question … Françoise Simpère parle d'elle en tant que jeune fille, en tant qu'épouse, en tant qu'amante, en tant que mère, en tant que femme active … Elle raconte les grandes étapes de son itinéraire personnel qui ont été autant de « rendez-vous avec elle-même » et l'ont conduite à « oser être libre », à vaincre ses peurs et à s'aimer elle-même. Des chapitres comme « Vertige des amours fusionnelles », « Chère, très chère liberté », « L'exploration des profondeurs », « Fidèle mais pas exclusive », « Jalousie, quand tu t'envoles », « L'autonomie nécessaire », « Apprivoiser la solitude », « Il faut cinq ans pour s'aimer », « Dix vies

en une » … sont autant de pistes de réflexion sur l'individu – homme et femme – et les relations humaines.

Au terme de ma lecture, j'ai eu le sentiment d'avoir fait la rencontre d'une femme posée, d'une très grande maturité, équilibrée, épanouie … heureuse en un mot. Bref, d'une femme qui a su trouver sa voie et donner un sens à son existence. Ce qui m'a en même temps frappée, c'est la grande humilité avec laquelle cette femme s'exprime tout au long de son récit. Je vous invite donc à le lire en vous débarrassant, le temps de la lecture, à la fois de tous les codes qui régissent les relations amoureuses et de cette promptitude que nous avons tous à juger ce qui est marginal. Car *Aimer plusieurs hommes* est avant tout un très beau portrait de femme.

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

3 livres qui ont changé ma vie !

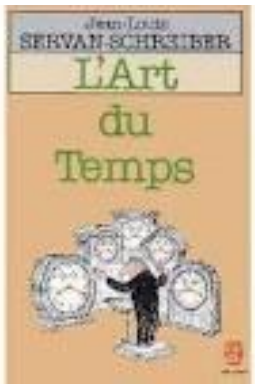
Par **Corinne Lhonore** du blog Mon coaching

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog ***Des Livres Pour Changer de Vie****. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien :* ***j'ai aimé cet article*** *!*

En cette période estivale, j'avais envie de partager avec vous, les 3 livres qui ont changé ma vie. J'espère que ces résumés vous donneront envie d'en savoir plus.

Bonne lecture à tous !

Premier livre - L'Art du Temps de Jean-Louis Servan-Schreiber



J'ai lu ce livre en 1988 alors que je démarrais dans mon tout premier *vrai* emploi au sein d'un grand groupe Français. Le rythme effréné, les attentes multiples et les exigences, parfois contradictoires, des uns et des autres m'avaient amené à réfléchir sur la meilleure façon d'être efficace et productive, tout en ne me perdant pas face à toute cette agitation.

J'ai alors choisi la gestion du temps comme première porte d'entrée pour y voir plus clair. Comme je l'ai très souvent constaté, lorsque je commence à chercher des réponses à un problème, des livres apparaissent comme par enchantement. Dans ce cas, se fut, ma chef de service qui me l'apportera.

Dès lors, ce livre n'a cessé d'influencer ma façon de travailler mais aussi ma relation aux autres. Et lorsque j'aime quelque chose, je le partage, j'ai ainsi pu former nombre de personnes dans ce sens.

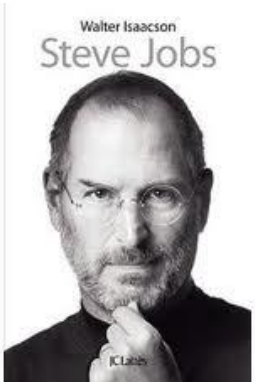
Ce que ce livre m'a apporté :

- Des outils et des techniques pour améliorer mon organisation et augmenter considérablement ma productivité et mon efficacité au travail mais pas seulement.
- Des moyens pour améliorer mes relations professionnelles et obtenir des échanges de qualité quel que soit mon interlocuteur.
- Une capacité à diminuer mon niveau de mauvais stress et maintenir calme et sérénité quel que soit l'environnement dans lequel je me trouve.
- Le plaisir de travailler même dans un environnement difficile
- Une sorte de fil d'Ariane pour ne pas me perdre et maintenir le cap notamment en ce qui concerne mes projets personnels.

Bien que ce livre commence à dater, il n'a pas pris une ride. Même face au challenge que peut représenter l'introduction des nouvelles technologies dans notre quotidien. Car finalement, nos performances dépendent moins de ce que nous avons à faire que de notre façon d'appréhender notre travail et ce qui se passe autour de nous.

Une dernière chose, Jean Louis Servan Schreiber a écrit une seconde édition intitulée, Le Nouvel Art du Temps, tout aussi réussit.

Deuxième livre - Steve Jobs de *Walter Isaacson*



J'ai lu cette biographie de Steve Jobs il y a quelques mois maintenant. Ce livre a d'ores et déjà influencé ma vie. Alors pour vous, voici les points les plus intéressants que j'ai retenus :

- Ce livre nous montre comment un homme par son génie visionnaire a changé le monde parce qu'il a su voir des opportunités, des potentialités là ou d'autres ne voyaient rien. Il ne l'a pas fait une seule fois mais régulièrement tout au long de sa vie.
- Nous y découvrons aussi comment deux visions complètement opposées sur un même secteur d'activité, celle de Jobs et de Bill Gates, peuvent toutes deux être un succès. Pour ceux qui ne le savaient pas déjà, le succès dépend moins du projet que de celui qui le porte.
- Un autre intérêt de ce livre, c'est non seulement de nous faire entrer dans le monde de cet homme singulier mais aussi d'entrevoir celui des hommes les plus éclairés de notre époque. Ça n'a pas de prix.
- Même les plus grands échouent. Et ce n'est pas tant l'échec que la façon d'y faire face ou pas qui fait la différence et qui peut mener au succès.
- Toutes les équipes qui ont entouré Steve Jobs semblent repousser le domaine de l'impossible. A garder à l'esprit lorsque l'on se trouve devant quelque chose qui nous semble impossible.

Je dirais que cet ouvrage est indispensable à n'importe quel chef d'entreprise ou apprenti businessman mais c'est aussi une belle leçon de vie. Non, vous n'y trouverez pas de recettes toutes faites mais comment un état d'esprit, la curiosité, la conviction, la persévérance, l'imagination, la créativité se révèlent être des outils puissants pour nous aider à poursuivre nos rêves.

Troisième livre - La méthode simple pour en finir avec la cigarette d'Allan Carr

Lorsqu'on envisage d'arrêter de fumer, ce qui nous vient d'abord à l'esprit, se sont toutes les difficultés que l'on va devoir surmonter. La sensation de manque auquel il va falloir faire face, la douleur, la tristesse de nous séparer de ce plaisir et tant d'autres désagréments. Et bien souvent, on se demande si on aura assez de volonté pour y arriver. Qui aurait envie de ça ?

Ni vous, ni moi d'ailleurs.

Lorsque j'ai commencé à lire **La méthode simple pour en finir avec la cigarette** d'Allan Carr, je n'avais pas vraiment envie d'arrêter de fumer ou tout du moins je n'avais pas envie de tout ce dont j'ai parlé un peu plus haut. Cela fait maintenant 4 ans que j'ai lu ce livre et cela fait 4 ans que je ne fume plus. Je le conseille régulièrement autour de moi et c'est un vrai succès !

Mais qui y a-t-il donc dans ce best-seller vendu à des millions d'exemplaires partout dans le monde ?

Allan Carr lui-même gros fumeur a fait de ce combat contre la cigarette une priorité. Il a démasqué, pour nous, les dessous de ce faux ami. Il dévoile ce marché de dupe qui entretien la confusion depuis de longues années dans nos esprits. Enfin, il nous offre une méthode positive et enthousiaste ou la joie de vivre sans tabac est au cœur du processus.

Puisqu'il s'agit ici de parler de livres qui ont changé notre vie, **La méthode simple pour en finir avec la cigarette** d'Allan Carr, m'a permis de mettre fin à plus de 25 ans de tabagisme. J'ai arrêté du jour au lendemain. Je n'ai ressenti aucun manque, ni au début ni par la suite. Mon seul regret : ne pas avoir lu ce livre plus tôt !

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog ***Des Livres Pour Changer de Vie****. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien :* ***j'ai aimé cet article*** *!*

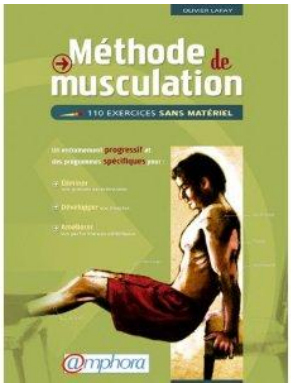
Les 3 livres qui ont changé ma vision et ma pratique de la musculation

Par **Valéry Guillou** du blog Musculation à la maison

Il y a encore 3 ans, j'étais persuadé que la **seule façon** vraiment **efficace** de faire de la **musculation** passait obligatoirement par une **pratique en salle** et l'utilisation de **barres**, de **poids**, d'**haltères** et de **machines**. **Heureusement pour moi**, la **stagnation** et la **lassitude** engendrées par l'entraînement en salle et la musculation traditionnelle m'ont poussé à **chercher ailleurs** des **solutions alternatives**.

C'est alors que j'ai découvert les **ouvrages d'Olivier Lafay** et, avec eux, une **conception complètement différente** de la musculation classique. Ces livres ont d'ailleurs **radicalement changé** ma perception et ma pratique de la discipline.

Une musculation sans matériel et au seul poids du corps



Le **best-seller** d'Olivier Lafay, ***Méthode de musculation : 110 exercices sans matériel***, est pour moi un **excellent ouvrage**, un livre **indispensable** à avoir quand on décide de pratiquer la **musculation au poids du corps**. Il forme le **1er volet d'une trilogie**.

La vision de la musculation qui y est développée constitue une véritable **révolution** par rapport à celle qui est promue par la musculation classique et les salles de remise en forme. L'auteur propose en effet au pratiquant de **ne s'entraîner qu'au seul poids du corps**, sans le matériel de musculation habituel, à savoir les barres, les poids, les haltères et autres machines.

Il offre ainsi ni plus ni moins au pratiquant de **se libérer des contraintes de la musculation classique** : plus besoin de temps d'attente pour accéder aux machines, plus d'horaires contraignants,

plus de perte de temps passé à bavarder, une économie d'argent substantielle et… plus besoin de professeur.

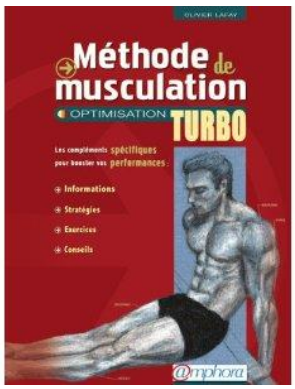
En effet, ***Méthode de musculation : 110 exercices sans matériel*** est une **méthode** de musculation et remplit parfaitement le rôle dévolu au professeur. Avec cet ouvrage, c'est d'un **véritable coach à domicile** dont on dispose, et qui guide le pratiquant pas à pas, grâce à un **entraînement progressif**, à travers 13 niveaux et plus d'une centaine d'exercices, depuis la **simple remise en forme** jusqu'à l'acquisition d'un **niveau élevé de performances athlétiques**.

Un des points forts de la méthode est son **adaptabilité** : il existe en effet autant de façons de s'entraîner avec la méthode qu'il existe de pratiquants. En fonction de leurs besoins, ceux-ci pourront soit **mincir**, soit **prendre de la masse musculaire** ou encore **acquérir un niveau athlétique élevé**, tout en améliorant leur **condition cardiaque** et leur **souplesse**.

Car cette méthode, c'est non seulement un **programme de musculation** mais aussi un **programme d'endurance**, un **programme d'assouplissements** et des **conseils nutritionnels**.

A l'opposé de la musculation classique, qui tend à morceler le corps en proposant d'isoler l'entraînement de chaque groupe musculaire dans une recherche éperdue vers toujours plus de volume, le **Protéo-System** (autre nom de la méthode Lafay) propose de considérer le corps humain dans sa **globalité**, dans l'optique d'une **musculature saine** et **fonctionnelle** !

L'optimisation des entraînements et la recherche de l'amélioration des performances



Même si, grâce à ***Méthode de musculation : 110 exercices sans matériel***, le pratiquant de musculation au poids du corps peut atteindre de **très bons résultats**, voire même **exceptionnels**, en matière de

performances athlétiques, de prise de masse musculaire, de perte de masse grasse, de développement de la force et de l'explosivité, etc. il arrivera toujours un moment où il rencontrera des **obstacles** : **stagnation**, **baisse de motivation**, **lassitude, etc.**

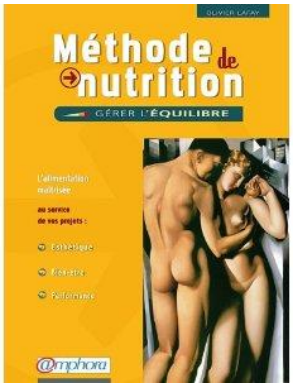
Pour **vaincre ces obstacles**, l'entraînement de musculation doit pouvoir être **analysé**, **repensé** afin de toujours rester **perfectible**.

C'est ce que propose ***Méthode de musculation : Optimisation Turbo*** à travers une mine de **conseils complémentaires et stratégiques**. Ce **2ème volet de la trilogie** offre au pratiquant les moyens d'**atteindre encore plus vite ses résultats** en **optimisant** le déroulement de chaque niveau et l'exécution de chaque exercice, en proposant des **moyens pour éviter le surentraînement**, et en intégrant des **exercices supplémentaires**.

Incontestablement, le point fort de ce livre se situe dans les **techniques anti-stagnations** qu'il dispense. Le chapitre 3 propose pas moins de **6 techniques** permettant de vaincre la stagnation et des conseils pour les utiliser le plus judicieusement possible en fonction de ses objectifs afin de **continuer à progresser**.

Grâce à l'emploi de ces techniques anti-stagnation, **chaque entraînement, chaque niveau** devient une occasion pour **mieux se connaître**, **mieux appréhender ses propres limites** afin de savoir comment les contourner.

L'alimentation, un outil clé pour atteindre ses objectifs



En matière de musculation, les résultats obtenus, qu'il s'agisse de perte de masse grasse ou de développement musculaire, dépendent étroitement de l'**alimentation**, et la meilleure des méthodes de musculation ne sera guère efficace si le pratiquant ne s'alimente pas de façon adéquate.

C'est la raison pour laquelle ***Méthode de nutrition : gérer l'équilibre*** fournit au pratiquant de musculation tous les **outils** nécessaires au suivi d'une **diététique** non seulement **saine** mais aussi **efficace**. Ce **3ème volet de la trilogie** est essentiellement tourné vers l'**action** (bien qu'il intègre également une réflexion approfondie sur la nutrition ainsi que les principaux savoirs nécessaires à l'acquisition d'une solide culture diététique).

Cette méthode aide tout d'abord le lecteur à **organiser son environnement**, **son espace**, afin qu'il puisse respecter le plus fidèlement possible son programme alimentaire : elle passe ainsi en revue **tout ce qu'on doit supprimer** et **tout ce qu'on doit trouver** comme aliments dans sa cuisine (qu'il s'agisse du réfrigérateur-congélateur, des placards, du plan de travail ou de la table) et dans les autres pièces ; elle fournit une **liste** non-exhaustive des **outils nécessaires pour bien préparer ses repas** ainsi qu'une liste de "**Trucs & astuces**" à connaître afin de mieux déjouer les pièges de l'industrie alimentaire.

Méthode de nutrition : gérer l'équilibre permet ensuite au lecteur d'**évaluer** sa manière de manger et de **déterminer** ses objectifs (perte de masse grasse, entretien, construction de masse musculaire). Une fois que l'objectif est déterminé, le livre propose au lecteur **2 façons de l'atteindre** :

- soit par la mise en œuvre du principe de **substitution** (remplacement progressif des différents repas pour arriver, pas à pas, à l'apport calorique journalier nécessaire),
- soit par la mise en œuvre du principe de **détermination** (calcul des quantités ingérées pour chaque aliment de chaque repas, calcul des quantités de protéines, glucides et lipides correspondantes, calcul du nombre de calories absorbées, détermination de son métabolisme de base, de son niveau d'activité physique et de sa dépense énergétique journalière)

A partir de là, l'ouvrage d'Olivier Lafay **dirige** le lecteur vers la réalisation de son objectif, en partant de sa **situation actuelle** pour la **modifier de façon progressive** jusqu'à arriver au **résultat désiré**, grâce à une **banque de menus** organisés par **paliers caloriques** très rapprochés.

Pour le **plaisir du palet** et éviter la lassitude, **aucun de ces menus n'est figé** : il est possible de les **modifier** en substituant certains aliments ou certains repas tout en conservant un **total calorique identique**. Grâce à cette méthode, il est donc possible d'avoir une **complète maîtrise de son alimentation** au service de ses objectifs, tout en assurant une **grande diversité des mets** qui sera alors source de **plaisir**.

Conclusion

Ces trois livres d'Olivier Lafay **se complètent parfaitement** et vont vous faire découvrir une **autre manière de voir et de pratiquer la musculation**.

La musculation classique, telle qu'elle est pratiquée dans les salles de fitness, avec barres, poids, haltères et machines, a tendance à morceler le corps dans une recherche frénétique d'hypertrophie musculaire, bien souvent au détriment de la souplesse, de l'endurance et en faisant abstraction de la diététique.

A contrario, la **méthode Lafay** propose de **considérer le corps comme un tout** et d'acquérir une **musculature fonctionnelle** et **puissante** dans le cadre d'un **travail global** permettant en même temps de **s'assouplir** et d'**améliorer sa condition cardio-vasculaire**. Le **Protéo-System** apporte au pratiquant les moyens nécessaires pour **contourner les obstacles** qui se dressent devant lui et offre une **multitude de solutions**, source de **variété** et donc de **progrès**. Il accorde une **place prépondérante à l'alimentation** pour en faire **une des clés de la transformation corporelle** !

N.B. : Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

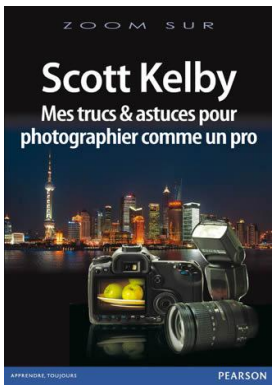
Les 3 livres qui ont fait de moi un meilleur photographe

Par **Samir Benfares** du blog Studio photo numérique**.**

Lorsqu'on se lance dans la photo on est vite tenté de chercher à se former et de trouver des **livres simples et précis avec toutes les clés pour apprendre et progresser**. Il y a quelques mois j'ai décidé de découvrir le monde de la photographie et de me former le mieux possible en lisant un maximum de choses, en analysant le travail des meilleurs photographes et surtout en pratiquant.

Veinards que vous êtes, je vais partager avec vous les 3 livres qui m'ont le plus marqué et qui ont **définitivement changé ma vision et permis de progresser à la vitesse de l'éclair** !

1 – Mes trucs et astuces pour photographier comme un pro *par Scott Kelby*



A propos de l'auteur

Scott Kelby est **l'un des meilleurs enseignants de photographie au monde**, c'est d'ailleurs celui dont les livres sont les plus vendus et plus diffusés outre atlantique. Il est le rédacteur en chef du

magazine *"Photoshop User",* le directeur des formations Photoshop organisé par *Adobe*, c'est **l'un des spécialistes les plus compétents de sa génération**.

Comment se présente le livre ?

Le livre est présenté comme **un recueil d'astuces et de techniques** pour réussir ses photos dans de nombreuses situations. Il est organisé en **12 chapitres**, chacun correspondant à un type de photo : **Les portraits, les paysages, les photos de sport, les mariages** etc…

Chaque page se présente sous la forme d'une photo et du détail de la technique utilisée pour arriver à ce résultat, **c'est tout simplement clair, précis, rapide et efficace** !

Points forts

Ce livre est ultra complet car **il couvre quasiment tous les types de photos possibles** et donne des **centaines d'astuces vraiment utiles et simples** à mettre en œuvre. Scott Kelby utilise un vocabulaire très simple, on comprend tout de suite ses explications, **pas besoin d'être un expert.**

L'avantage du format "*recueil*" d'astuces c'est que l'on peut picorer le livre quand on veut, la liste des cas pratiques est très complète.

Scott nous livre **plus de 200 astuces** qui paraissent d'une simplicité enfantine une fois assimilées, mais qui m'ont tout de même permis d'arriver à **produire des images incroyables !**

Point faibles

Le livre couvre tellement de cas pratiques que parfois on ne rencontrera jamais la situation décrite, en même temps est-ce vraiment un défaut… ?

Le seul reproche que l'on pourrait faire c'est que l'on ne nous donne pas de méthode "Pas à pas", et donc forcément **un lecteur qui souhaite apprendre en étant guidé de A à Z restera sur sa faim.**

Bilan

Ce livre est génial ! C'est vraiment l'outil indispensable à tous ceux qui veulent découvrir les **secrets des pros pour réussir leur photos** et ce dans quasiment toutes les situations qu'un photographe rencontrera. **Foncez, voilà 19€ très bien investis !**

2 – Le moment du déclic par Joe Mc Nally

A propos de l'auteur

Joe McNally est un photographe mondialement connu, **il a parcouru plus de 50 pays** à travers le monde durant sa carrière et a travaillé pour **les plus grands magazines comme Life, Time, National Geographic** et bien d'autres…

L'une de ses expositions les plus connues est "**Faces of Ground Zero**", une série de portraits réalisée **peu après le 11 septembre** qui a été saluée par la critique dans le monde entier pour sa qualité incroyable.

Présentation du livre

Ce livre est comme un "**journal intime**", il livre les pensées et les souvenirs de Joe Mc Nally sur de nombreux clichés qu'il a réalisé dans sa carrière.

Chaque photo est décortiquée en 3 étapes :

Il présente d'abord le contexte dans lequel il a été amené à réaliser ce cliché, ensuite il nous livre **ses secrets et astuces, en détaillant sa pensée et sa façon d'analyser avant de shooter**. Et enfin il nous donne les clés, **les procédés techniques à assimiler** pour que nous aussi nous puissions arriver à un tel résultat.

Points forts

On apprend énormément dans ce livre, **l'expérience** de Joe nous donne toutes les clés pour réussir à **créer les conditions idéales pour saisir "LE" moment du déclic**.

Indépendamment de la technique, ce qui ressort de ce livre c'est **l'importance des relations humaines et de savoir observer** pour se mettre dans les conditions idéales pour réaliser la photo parfaite.

Point faibles

La lecture de ce livre implique d'avoir tout de même un bagage photographique, **le photographe qui a déjà pas mal voyagé et pris des clichés dans des situations variées se reconnaitra complètement** à travers les aventures de Joe Mc Nally.

Bilan

Si vous voulez rentrez dans la tête d'un des meilleurs photographes au monde c'est le livre qu'il vous faut, **vous découvrirez des secrets incroyables** !

Au final c'est le livre qui m'a permis de me rendre compte que **l'expérience est la meilleure des armes pour progresser !**

3 – Strobist 101 Apprenez à éclairer *par David Hobby*

A propos de l'auteur

David Hobby est un photographe et blogueur américain devenu très célèbre grâce à son blog www.strobist.com. Il est considéré comme **l'inventeur d'un mouvement, la technique dite du flash déporté**, ou **strobist** (strobe = flash en anglais).

Cette technique est en train de se développer énormément dans le monde de la photo, j'en suis devenu fan dès le début et c'est pour cela que j'ai choisi de vous présenter son ouvrage.

Présentation du livre

Son livre est un peu spécial, **c'est un e-book gratuit (oui vous avez bien lu !)** que David Hobby propose sur son blog, il reprend le format des cours universitaires américains en proposant une méthode pas à pas pour apprendre l'éclairage déporté.

Le livre est entièrement en anglais, mais **il existe une version traduite en français**, ne vous inquiétez pas je vous donnerais le lien plus bas.

Points forts

Le livre est gratuit, très complet et vraiment didactique. On sent que David Hobby maitrise totalement son sujet, en suivant son e-book et en pratiquant on arrive à des résultats vraiment époustouflants.
La lumière est l'une des choses les plus importantes en photographie, savoir la maitriser est très difficile, **le guide Strobist traite du sujet de la manière la plus rigoureuse possible**

Point faibles

Le blog est réservé aux anglophones, et **la technique strobist nécessite d'investir dans beaucoup de matériel**, mais le jeu en vaut la chandelle pour réaliser des images similaires à celles des professionnels.

Bilan

Si vous avez déjà de bonnes bases en photo et que vous voulez réaliser des images splendides, alors foncez ! Allez consulter le blog Strobist ou téléchargez son e-book traduit ICI.

J'espère que ces 3 ouvrages changeront aussi votre perception de la photo, faites l'effort de les lire et dites-moi ce que vous en avez pensé dans les commentaires !

A bientôt.

Samir

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

3 livres sur la dépossession qui ont changé ma vie

Par **Marie Chantal Hervault** du blog Exorcisme et Passage d'âmes**.**

Tous écrits par des psychiatres et psychothérapeutes, ils traitent de la réalité des esprits, des conséquences sur notre santé, de la dépossession possible par deux approches différentes.

Vous découvrirez aussi comment un psychiatre a "vidé" son hôpital psychiatrique en utilisant la dépossession spirituelle.

Je crois aux "synchronicités".

Quand j'ai trouvé le premier livre "**les Esprits Possessifs : une psychothérapeute traite la possession"** d'Edith FIORE, j'étais en plein questionnement :

Pourquoi ces énergies lourdes sur moi?

Pourquoi ma méthode approximative et intuitive m'en dégageait?

Ce livre m'a apporté les réponses.

Les esprits possessifs perturbent notre santé physique et notre bien-être :

Ce sont des âmes de défunts qui n'ont pas pu quitter le plan terrestre après la mort du corps physique et deviennent errantes…

Si elles entrent dans ton énergie, elles peuvent te créer de nombreux problèmes : malaises physiques, dépressions, phobies, comportements compulsifs, alcool, drogues, passage à l'acte violent…

Oui, tu peux négocier leur départ de ton espace énergétique ou de ta maison.

Enfin une personne digne de confiance qui l'a expérimenté et qui m'expliquait comment elle s'y prenait.

Ce que je vivais et faisais n'était pas si hors norme que cela : juste non connu et tabou en France.

Edith Fiore est Docteur en Psychologie Clinique de l'Université de Miami et utilise ces techniques depuis 1980. Elle a formé quelques centaines de thérapeutes aux Etats Unis et au Brésil.

Elle a découvert qu'**un grand nombre de ses patients souffrait d'obsession ou de possession par des esprits désincarnés : aucun traitement classique n'avait pu les guérir avant.**

Elle aborde différents points :

- **la possession volontaire** : c'est lorsque la personne a recherché le contact avec les esprits (par le jeu du tableau Ouija ou par l'écriture automatique, entre autres). Malheureusement, la personne ne contrôle rien et s'expose à la venue de "mauvais esprits" en elle, qui pourront ensuite rester durant des années.

"Quand on appelle les esprits, on ne sait pas qui répond !"

- **la possession involontaire** : les esprits profitent d'une faiblesse du corps énergétique de la personne pour y entrer.
- **les situations réputées favorables à la possession spirituelle** : intervention chirurgicale, maladie grave, accident, choc à la tête, mort d'un être cher, overdose, et tout événement entrainant une perte de conscience, même brève…
- Toutes ces situations endommagent le corps énergétique.
- Edith Fiore fait le parallèle suivant :
- - lorsque le système immunitaire du corps physique s'affaiblit, la maladie apparait.
- - lorsque la vibration du corps énergétique s'affaiblit, des failles apparaissent qui permettent l'entrée des esprits possessifs.
- **comment nous affaiblissons-nous énergétiquement ?**
- par les émotions négatives, les peurs, les peines profondes, la fatigue physique, l'épuisement, les maladies, la prise de médicaments…

"Les personnes très psychiques ont une sensibilité vulnérable à la possession, jusqu'à ce qu'elles apprennent à maitriser leurs dons" dit-elle.

- Voilà donc la réponse que je cherchais.

Ensuite dans "les Esprits Possessifs", Edith Fiore détaille sa **méthode très accessible pour pratiquer une dépossession**.

Je n'ai pas suivi sa méthodologie de libération des esprits. Je m'en suis seulement inspirée à l'époque pour affiner ma propre technique que j'ai gardée.

Ensuite, comme Edith Fiore, je m'interrogeais :

> *Les malades mentaux, les schizophrènes sont-ils des personnes simplement possédées par des esprits ?"*
>
> *En guise de réponse, je "tombe" sur* ***L'hôpital Bizarre" d'Arturo Philip*** *(Ed. de los quatro vientos – Association culturelle franco-argentine).*
>
> *Ma curiosité jubile : je sens que je détiens une réponse !*

Le psychiatre "vida" son hôpital psychiatrique par la dépossession spirituelle :

Ce livre est le récit d'une expérience extraordinaire menée par un médecin psychiatre argentin, Dr Arturo Philip. Il fut directeur de l'hôpital neuropsychiatrique de Carmen de Patagones, et membre éminent de comités scientifiques dans son domaine.

Dans sa région, vivaient encore quelques autochtones, descendants d'une tribu mapuche qui signifie "les gens de la terre".

L'auteur nous explique d'abord l'évolution de la civilisation mapuche – au sud de l'Amérique du Sud. L'arrivée de l'homme blanc, au16ème siècle, entraina leur quasi totale extermination qui se poursuivra jusqu'en 1905.

Grâce à son ouverture d'esprit, Dr Arturo Philip observa les guérisons obtenues sur des cas psychiatriques par une chamane mapuche locale.

Elle lui expliqua **la nécessité de la dépossession spirituelle**.

Il osa intégrer la chamane dans sa "communauté thérapeutique". Les résultats furent impressionnants : **en peu de temps, il ne restait plus que quelques patients internés**. **L'hôpital psychiatrique ne devint presque qu'un hôpital de jour** et se transforma en lieu de "rencontre" et d'apprentissage.

Son expérience fit beaucoup de bruit en Argentine tout d'abord.

Il obtint le 1er prix du meilleur travail institutionnel d'Argentine à la Rencontre Nationale Psychiatrique en 1986.

La cosmovision mapuche distingue le monde des esprits du “calcü” qui n’est pas un esprit mais des forces, des énergies antagoniques présentes dans toute la nature comme dans l’être humain. Ces forces s’opposent systématiquement à tout acte créateur positif.

J’ai fait alors des liens avec les résultats de mes recherches :

1. **tout n’est pas esprit possessif**,
2. nous pouvons avoir en nous **une part d’ombre qui se développe si nous n’y travaillons pas : elle peut prendre le pouvoir sur notre vie.**
3. Selon la cosmovision mapuche, ce serait donc cette part d’ombre qui ferait jaillir les obstacles sur notre route quand nous décidons de créer du positif dans notre vie !

”L’Hôpital Bizarre” est le récit passionnant de cette aventure transculturelle dérangeante !

Lisez le : c’est facile à lire, accessible, c’est un régal.

Dr Arturo Philip a eu le courage d’oser l’Extraordinaire.

Après une psychothérapeute américaine et un psychiatre argentin, je pensais que notre vieille Europe était bien loin de cette vision des choses spirituelles.

Notre système thérapeutique et psy français peut-il accepter la notion de possession spirituelle ?

“ **Le Chamane & le Psy : un dialogue entre deux mondes”** de Laurent Huguelit, chamane suisse, et Dr Olivier Chambon, psychiatre français m’apportent alors des réponses :

Rapports entre chamanisme et psychothérapies, réalité des esprits, psychédéliques, plantes rituelles et vie après la mort sont abordés avec humour et sans langue de bois, dans ce livre éclairant et d’avant garde.

Ma rencontre avec ce livre m’a enthousiasmée et confirmée dans ma pratique de “spécialiste de l’âme”.

Même mission pour le chamane et pour le psychiatre :

Dr Olivier Chambon qui est co-créateur en France du diplôme universitaire de psychothérapie intégrative, fait un parallèle avec son domaine de compétences.

Pour les auteurs, la démarche thérapeutique du chamane comme du psy, c’est de rétablir l’intégrité du patient, en dehors de toute approche sectaire, dogmatique ou religieuse.

Ce que Laurent Huguelit explique de la réalité chamanique :

- **Qui est chamane ?**

Ce sont les esprits qui choisissent la personne qui sera chamane, qui l'initient – et non les livres ni les êtres humains.

- **Comment travaille le chamane ?**

- en état modifié de conscience, avec des esprits, qui sont les habitants de l'autre monde invisible.

- il ne soigne pas, ce sont les esprits qui soignent.

- il ne fait que coordonner les actions, observer ce qui se passe, ramener les infos dans la réalité dite "ordinaire" pour la personne.

> ***"Tu tombes malade parce que tu transportes et accumules des énergies qui ne sont pas les tiennes. Inversement, il peut te manquer des énergies qui sont à toi, mais que tu as perdues durant ta vie."***
>
> ***Le chamane fait des extractions*** *: il enlève quelque chose entré "par effraction" dans l'énergie de la personne…****Puis il fait du recouvrement*** *: il ramène l'énergie perdue ou la partie d'âme manquante.*

Ainsi, il ***aide à rétablir l'intégrité énergétique*** *: l'âme est entière à nouveau.*

Cela va ***contribuer au rétablissement psychique et physique de la personne***.

La boucle est bouclée : ces 3 livres m'ont confirmée dans le travail de dépossession spirituelle que je fais.

Un conseil : instruisez-vous sur le monde de l'âme, c'est passionnant !

Et vous améliorerez votre vie : alors pourquoi s'en priver ?

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Trois livres qui ont changé ma vie !

Par **Bernard Moreau** du blog Idées futures**.**

En lisant le message d'Olivier, j'ai aussitôt pensé à ce proverbe populaire qui vante les mérites de la patience pour nous permettre avec le temps de réaliser toute chose ! Comme le dirait la mère Denis : « C'est ben vrai » ! Voilà en effet, plus de trente ans que j'ai amorcé une sorte de remise en cause de notre société en général et de mon évolution personnelle en particulier ! Cette véritable quête intérieure m'a fait vivre une expérience exceptionnelle, contée sur mon blog. Cet état de conscience modifié, puisque c'est de cela dont il s'agit, m'a permis de voir le monde différemment, m'obligeant à adopter d'autres valeurs et à explorer une nouvelle façon de penser. C'est la raison pour laquelle j'ai nommé mon blog : « idées futures » !

Naturellement la lecture a amplement contribué à cette transformation ! Parmi les livres dont j'ai pris connaissance, je n'ai pas besoin de réfléchir beaucoup ni hésiter un instant, à mes yeux, trois sortent du lot ! Je conseille vivement, à toute personne en quête d'évolution personnelle, leur lecture !

Tout d'abord, étant faciles à lire, ils ont le mérite de s'adresser à tout public ! Ensuite, se remettre en cause, chercher sa voie, découvrir la spiritualité autrement… est « dans l'air du temps » ! De nombreux écrits et conseillers sont à notre disposition, sur Internet et ailleurs, pour nous guider mais encore faut-il savoir garder les pieds sur terre ! C'est d'ailleurs une des premières choses que nous apprenons quand nous nous lançons dans la méditation : bien s'ancrer au sol ! A ce titre, mon premier livre choisi est exemplaire : ***La source du bonheur est dans notre cerveau*** de Christian Boiron !

Le lecteur découvre le fonctionnement du cerveau humain, décrit à partir des recherches les plus avancées en neuropsychologie, pour faire la différence entre ses pensées intelligentes, ses automatismes et ses croyances ! Au fur et à mesure des pages, sa lecture nous fait prendre conscience que le bonheur n'est pas un simple sujet philosophique mais bel et bien un état d'esprit induit directement par notre façon de penser ! Nous découvrons en effet, que notre bonheur n'a rien à voir avec la chance ou le hasard mais avec la mise en cohérence de nos trois cerveaux… qui en fait ne font qu'un ! Comprendre que nous sommes l'acteur principal de notre bonheur et surtout de notre malheur ne revient-il pas à nous ré attribuer notre destin ? Les conséquences sont inimaginables ! La vie est quand même plus facile en compagnie de personnes heureuses que grincheuses ! Sans oublier que depuis les travaux d'Henri Laborit, nous savons que le bonheur représente le meilleur rempart face à la maladie ! Autrement dit, n'est-ce pas un savoir à enseigner dans les écoles, à nos enfants ?

Mon second livre parle également du cerveau mais dans une approche plus globale, transdisciplinaire de l'évolution humaine. Nous y suivons tout notre développement et comprenons, outre l'extrême précision de ce processus digne d'un programme informatique, que l'univers a été le théâtre de trois naissances majeures, véritables séparations-individuations, à savoir : la création de l'espace et du temps, l'arrivée de la vie sur terre et enfin celle de l'humanité. Les auteurs, Catherine et Daniel Favre, nous font saisir que toute cette évolution, de la matière en général, de notre psychisme et de la culture humaine plus particulièrement, semblent réunir les conditions d'une ***Naissance du quatrième type***, comme l'annonce le titre de l'ouvrage ! Alors, ne sommes-nous pas à la veille d'un grand saut en avant ? Que pourrait être cette grande découverte, cette évolution importante, cette prise de conscience essentielle… qui va nous abasourdir ?

Avec ces deux livres, nous avons entre les mains une nouvelle lecture de la réalité et des outils pour nous engager dans une transformation personnelle, véritable métamorphose individuelle, débouchant sur une plus grande autonomie intellectuelle, qualité requise pour sortir de la fatalité-répétition. C'est là que prend tout son sens la nécessité de garder les pieds sur terre pour bien différencier ce qui émane de notre « conscience-néocortex » ou de notre « égo-limbique » ! Ce raccourci osé résume l'origine de tous nos blocages et, en conséquence directe, de nos malheurs !

Comprendre que les clés de notre destin sont situées entre nos oreilles est une étape importante, indispensable même, pour franchir un nouveau pas ! Ainsi, progressivement, nous saisissons que tout ce qui nous arrive, en mal comme en bien, n'est pas la faute des autres, de ce méchant voisin, ni de cet étranger parasite, pas plus que d'un hypothétique dieu ou diable, mais de notre simple, et presque anodin, comportement personnel : de ce que nous adoptons ou rejetons, autrement dit de notre libre arbitre ! Cette prise de conscience est très utile pour continuer notre aventure et élargir notre horizon avec le concours de mon troisième livre !

De fait, nous passons notre vie dans une bulle et ignorons tout un pan de l'univers dans lequel, pourtant, nous occupons une place de plus en plus déterminante pour le devenir de notre belle planète bleue ! Sommes-nous, enfin, capables de comprendre que son avenir et le nôtre sont indissociables ? Avons-nous atteint ce degré d'évolution pour assumer toutes les conséquences de notre libre arbitre avant que notre nombre et notre technologie nous détruisent ? Le spectacle affligeant de nos sociétés nous laisse peu d'espoir !

Pourtant, pour dépasser ces blocages fatidiques et grandir, nous commençons à comprendre qu'il nous faut surmonter nos peurs et accepter de regarder en face notre partie sombre, celle-là même, que notre société s'est empressée d'oublier. Ce passage dans une autre dimension pour certains ou le plongeon dans le néant pour d'autres, Patrice Van Eersel l'aborde avec brio dans un récit palpitant intitulé : ***La source noire***. C'est à ma connaissance un des tous premiers livres en français à parler de

ces révélations aux portes de la mort, consciencieusement collectées par les premiers chercheurs, médecins, infirmières… auprès d'une foule d'anonymes ayant vécu une expérience de mort imminente. Nous y découvrons également que la mort n'est pas aussi repoussante qu'on nous l'a dit. Mieux encore, toutes ces personnes qui l'ont côtoyée, parfois de si près qu'elles étaient cliniquement déclarées mortes, rapportent des témoignages sublimes, riches en couleurs et quelquefois même reviennent à la vie avec des dons qu'elles ignoraient totalement, auparavant.

Alors, peut-on parler d'évolution personnelle et continuer à ignorer cette face cachée de nous-mêmes, ce soi-disant « au-delà » de la matière… à l'heure ou des chercheurs nous annoncent que notre cerveau fait appel à la physique quantique pour fonctionner ?

Dans ces conditions seulement, nous pouvons commencer un travail sur nous-mêmes en profondeur ! …Apprendre à lâcher-prise pour nous libérer de notre part blessée ! …Nous familiariser avec la compassion pour être en paix et accueillir… l'énergie source !

…Bonnes lectures et joyeux cheminement !

Bernard

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Les 3 livres qui ont radicalement changé ma pratique et ma vision de la formation en entreprise

Par **David Vellut** du blog FormaVox**.**

Lorsque j'ai commencé à animer mes premières formations, j'avais 19 ans. Je venais à peine d'entamer mes études supérieures, et je n'avais aucune expérience en tant que formateur. Cela ne m'a toutefois pas empêché de me lancer, et d'y prendre énormément de plaisir.

Puis, avec le temps, je me suis rendu compte que pour progresser et me perfectionner, **il devenait indispensable que je me forme moi-même**. J'ai ainsi suivi plusieurs parcours de formation de formateur et d'animateur, afin de développer mes compétences pédagogiques.

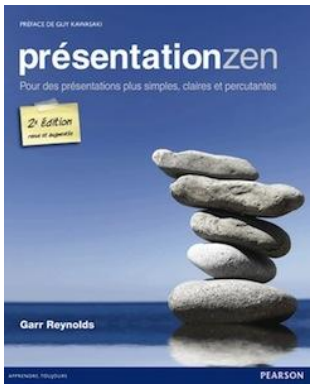
Si vous aussi vous comptez vous lancer comme formateur, je vous recommande de suivre cette voie.

À côté de cela, je vous invite également à développer vos compétences **en lisant des ouvrages spécialisés** sur le sujet. À l'ère de l'information, la quantité de livres disponibles sur les méthodes pédagogiques et l'apprentissage est assez incroyable. Et en plus bon marché !

Dans le cadre de la *Croisée des Blogs* de ce mois et de l'événement inter-blogueurs organisé par le blog *Des Livres pour Change de Vie*, je vous propose de découvrir ci-dessous **les 3 livres qui ont contribué à changer ma vision de la formation** et à faire évoluer ma propre pratique de formateur :

Découvrez les 3 livres exceptionnels qui ont changé de manière radicale ma pratique et ma vision de la formation en entreprise.

1. Présentation Zen : pour des présentations plus simples, claires et percutantes (Garr Reynolds)



J'étais encore à l'université lorsque j'ai assisté à mes premiers cours, durant lesquels les enseignants utilisaient des supports de présentation. Et dès le début, j'ai senti que **quelque chose clochait** : comment les profs pouvaient-ils espérer que leurs étudiants comprennent quelque chose à des diapositives aussi foireuses ?

La plupart des supports utilisés cumulaient parfois **toutes les erreurs les plus flagrantes** en matières de conception de supports multimédia : trop de textes, trop de listes à puces, manque de visuels cohérents, manque total de prise en compte des règles fondamentales de design…

Le même phénomène s'est reproduit lorsque nous devions, en tant qu'étudiants, réaliser des présentations en groupes. Et, instinctivement, je me sentais dans l'obligation de faire quelque chose de différent !

C'est quelques mois après ma sortie de l'université que j'ai découvert l'ouvrage ***« Présentation Zen »*** de Garr Reynolds. Et je peux vous dire que ce livre m'a boosté à plusieurs niveaux :

- Il m'a permis de confirmer ce que mon **bon sens** me faisait déjà sentir : le fait que la plupart des personnes amenées à réaliser des présentations utilisent mal les outils à leur disposition.

- Il m'a mis sur la voie en matière de **design** et de **communication visuelle** : avec des règles simples et efficaces, j'ai pu concevoir des supports multimédia de meilleure qualité et réellement efficaces pour faire passer un message.

Ce que j'ai particulièrement aimé à propos de ce livre :

- La manière dont Garr Reynolds aborde la thématique des présentations : en faisant référence à la *culture japonaise* et aux *arts zen*, Garr Reynolds crée nombre de **métaphores** pour clarifier son propos. Ce qui le rend aisément compréhensible et très facile à lire.

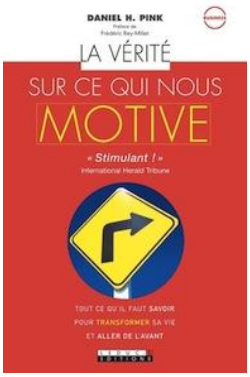
- Ce livre est tout bonnement **magnifique** : illustré de manière exemplaire à l'aide de photos et d'exemples concrets de diapositives (modèles *avant* vs. *après*), c'est un véritable plaisir pour les yeux et pour l'intellect.

Ce que j'ai moins aimé :

- Un **manque d'outils** et d'une méthodologie concrète, dans la première édition du livre en tout cas. Étant donné que la seconde édition est parue récemment, et que je n'ai pas encore eu l'occasion de la lire, je préfère ne pas trop m'avancer à ce sujet.

Cliquez ici pour découvrir cet ouvrage »

2. La vérité sur ce qui nous motive : tout ce qu'il faut savoir pour transformer sa vie et aller de l'avant (Daniel Pink)



Dès le moment où j'ai mis les pieds dans le monde de la formation, une problématique récurrente est apparue : comment motiver les apprenants, et surtout faire en sorte qu'ils le restent tout au long du parcours ?

Vaste question, qui fait de plus en plus de bruit dans le milieu au vu des évolutions actuelles de la société : intégration de la **Génération Y** dans les entreprises, augmentation de la demande pour les **formations en ligne**, boom des **smartphones** et **tablettes**, développement des **réseaux sociaux**…

Un contexte dans lequel il devient de plus en plus difficile de donner du sens à une action de formation, et dans lequel les apprenants se lassent très vite du contenu, et surtout de la manière dont ce contenu leur est transféré.

Parmi les ouvrages qui traitent de la motivation, le livre ***« La vérité sur ce qui nous motive »*** de Daniel Pink est certainement celui qui est le mieux rédigé, le plus simple à comprendre et le mieux synthétisé.

Sur base des recherches menées en sciences sociales, Dan Pink nous amène à constater que le **modèle de motivation** que nous utilisons actuellement dans le monde de l'entreprise et de l'éducation est devenu **obsolète** !

En effet, alors que les entreprises et les systèmes d'éducation fonctionnent encore sur le modèle de la *carotte* et du *bâton*, la recherche montre que ce mode de fonctionnement devient de plus en plus **inefficace** et **contre-productif**.

3 éléments sont essentiels pour décrire un nouveau modèle de motivation pour les individus du 21ème siècle :

1. L'**autonomie**, ou le fait que les individus aient le sentiment et le désir de *diriger eux-mêmes* leur propre vie,
2. La **maîtrise**, ou le besoin pour les individus de *s'impliquer* et de se spécialiser dans un domaine en vue de développer leur expertise,
3. La **finalité**, ou la nécessité pour les individus de *(re)donner un sens* à leur action, à leur vie.

Ce que j'ai particulièrement aimé à propos de ce livre :

- Un travail de **compilation** remarquablement orchestré par Dan Pink : plus de 50 ans de recherches en sciences sociales se retrouvent ainsi synthétisées en moins de 250 pages.

- Un ton direct, clair et précis, qui va droit au but, sans pour autant sombrer dans le simplisme. Les exemples sont expliqués avec beaucoup de pédagogie, ce qui en fait, à mon goût, le livre le plus **limpide** que j'ai lu sur ce sujet.

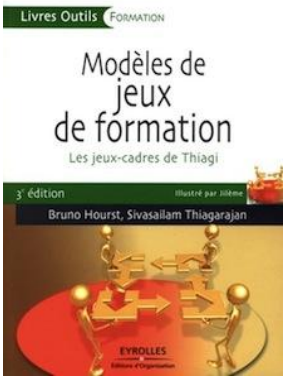
- Une dernière partie consacrée à des **actions concrètes** pour mettre les développements théoriques du livre en pratique, principalement dans le milieu des entreprises.

Ce que j'ai moins aimé :

- Si le monde de l'entreprise est parfaitement représenté dans l'ouvrage, j'ai trouvé dommage que Dan Pink fasse si peu mention du **monde de l'éducation**, et *de facto* à la formation.

Cliquez ici pour découvrir cet ouvrage »

3. Modèles de jeux de formation : les jeux-cadres de Thiagi (Bruno Hourst, Sivasailam Thiagarajan)



Je ne sais pas vous, mais en ce qui me concerne, je développe **une aversion de plus en plus poussée** vis-à-vis de ces formations durant lesquelles le formateur passe plus des 3/4 du temps à nous balancer des diaporamas les uns à la suite des autres (souvent mal faits, de surcroit !).

Résultat des courses : c'est la **sieste** assurée au bout de 2 heures !

Laissez-moi vous dire une chose : le temps des formations barbantes, où les participants restent cloitrés dans un rôle purement passif, est terminé. Plus personne n'en veut. Pourquoi ? Parce que c'est tout bonnement **inefficace** !

Dès le départ, j'ai voulu ancrer ma pratique dans le mouvement des pédagogies interactives et participatives. Je ne me voyais ainsi pas comme un prof omniscient, mais plutôt comme un **facilitateur d'apprentissage** : comprenez par là un mouvement dans lequel ce serait aux apprenants de construire eux-mêmes leurs propres connaissances et compétences.

Le jeu est un outil souvent utilisé pour renforcer cette dynamique active. Seulement, le problème des jeux, c'est qu'il faut souvent concevoir soi-même les règles, créer les accessoires… et qu'en plus il faut changer de jeu à chaque fois que change le contexte de la formation.

J'ai récemment découvert un concept de jeux de formation qui vaut le détour : il s'agit des **jeux-cadres de Thiagi**. Ce sont des jeux *prêts-à-former*, dont les règles sont déjà écrites, et qui ont été conçus pour servir de contenant, quel que soit le contexte ou la thématique à aborder.

Sivasailam Thiagarajan (alias *Thiagi*) et Bruno Hourst ont compilé des dizaines de jeux, avec leurs règles, leurs structures, et leurs variantes, dans un livre complet et qui plaira à bon nombre de formateurs : ***« Modèle de jeux de formation : les jeux-cadres de Thiagi »***.

Ce que j'ai particulièrement aimé à propos de ce livre :

- Le **nombre de jeux** expliqués dans ce livre est hallucinant. Et tout s'y retrouve en détails, avec des exemples concrets : les règles, la durée des phases, les nombres minimum et maximum de participants… Une vraie bible à consulter au moment de concevoir vos activités pédagogiques.

- Chaque jeu contient plusieurs **variantes**, en fonction du fait que la durée de votre animation soit plus longue ou plus courte, que vous ayez plus ou moins de participants… bref presque tous les cas de figures sont passés en revue pour minimiser l'improvisation au moment de l'animation.

- La dernière section présente quelques **conseils** utiles pour améliorer son style d'animation. J'aime beaucoup l'aspect très concret et terre-à-terre insufflé par les auteurs.

Ce que j'ai moins aimé :

- Autant le contenu du livre est très concret, avec des exemples détaillés, autant **il manque cette petite touche visuelle** (dessins, schémas…) qui permettrait de le rendre vraiment exceptionnel pour le lecteur.

Cliquez ici pour découvrir cet ouvrage »

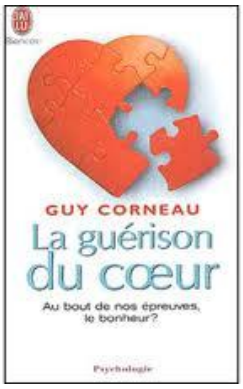
Et vous, quels sont les livres qui vous ont inspiré ? Quels sont ceux qui ont fait évoluer votre pratique de formateur ?

Partagez vos expériences de lecture en laissant un commentaire ci-dessous »

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Les 3 livres qui ont changé ma vie. S'ils changeaient la vôtre ?

Par **Angélique Tartière** du blog L'inévitable rendez-vous**.**



Je m'excuse auprès de Camus, Sartre, Apollinaire, Sepulveda. Ne m'en veuillez pas Sand, Woolf, Garcia Marquez.

Pardonnez-moi Vian, Cohen, Hemingway, Perrec, De Saint-Exupéry…

Priez pour moi Constantine, Pancol, Christie.

Vous n'avez pas changé ma vie.

Vous m'avez ouvert les yeux, offert une lecture des comportements, des états d'âmes, des blessures, des sentiments. Vous m'avez appris le goût du mot. Du mot juste. De la précision de la pensée. Vous m'avez embarqué dans des épopées haletantes.

Souvent, je ne voulais plus vous lâcher. Addicte à vos intrigues ou passions tumultueuses. J'ai appris la beauté du verbe, l'exaltation onirique. J'ai passé des jours et des nuits houleuses, dangereuses, exaltantes…

Mais vous n'avez pas changé ma vie.

La littérature m'a appris les grandes lignes de la vie mais ce sont les livres pratiques qui ont réellement changé ma vie. Ce sont les témoignages réels, les méthodes pas à pas, les guides thématiques et autres kits de survie en milieu hostile.

Alors merci Trump, Rohn, Allen, Seban, Robbins, Ferrari, Godin.

Que soient ici remerciés Peck, Foster, Gitomer, Eker.

En exclusivité, les 3 titres qui ont changé ma perception de l'entreprenariat, de l'argent et de l'humanité

- **L'entreprenariat : « L'art de se lancer » de Guy Kawasaki**

Comment ce livre a changé ma vie ? En m'offrant une ouverture sur un monde encore nébuleux : l'entreprenariat. Il m'a confirmé ce que je ressentais aux tréfonds de moi-même : j'allais créer mon entreprise et j'aurais un petit livre rouge pour me baliser la route. C'est un bouquin « pragmatique en diable ». On y apprend l'art de se positionner, de démarrer sans argent, de faire des partenariats. Et encore un art et non des moindres, celui d'être quelqu'un de bien. C'est frais, ça se lit sans soif. Et surtout ça pousse à l'action.

- **L'argent : « Prenez la responsabilité de vos finances » de Nathalie Cariou**

Ce livre a été le déclencheur d'une nouvelle façon de construire ma vie. Avec l'argent et non plus contre l'argent. Non seulement il offre une approche saine de l'argent mais en plus il donne envie d'en gagner plein. Ce livre est sans fausse pudeur et ce qui me convenait encore plus il m'a permis de donner du sens à l'argent et à sortir d'une belle croyance bien ancrée issue de 4 générations de communisme familial : « Les riches se font de l'argent sur le dos des pauvre. »

Ça soulage …

- **L'humanité : « La guérison du cœur » de Guy Corneau**

Ce n'est ni une méthode ni un guide sur la santé. Et encore moins une méthode pour se remettre d'une rupture amoureuse. C'est le témoignage d'un homme qui a combattu la maladie. Qui a su renoncer aussi à des croyances qui auraient pu l'emmener vers la mort. In extremis, il est revenu des portes de la mort. Grâce à un soutien sans faille de professionnels de la santé. C'est l'histoire d'une guérison certes mais surtout d'une remise en question de soi et de son rapport à la vie.

En fait, c'est une ode au bonheur, à l'instant présent.

Merci à ces auteurs qui ont à cœur d'aider concrètement leurs lecteurs. Et parallèlement de diffuser une belle humanité dans leur approche.

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

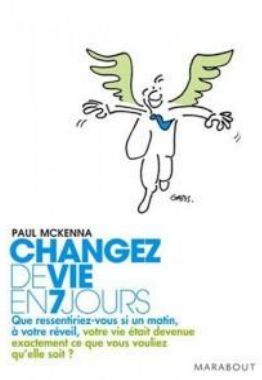
Les trois livres qui ont changé ma vie

Par **Michael LUDOP** du blog Mille Succès**.**

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs « **Les trois livres qui ont changé ma vie** » du site A la Croisée des Blogs dont la 46e édition est organisée par Olivier Roland.

Dans cet article, je vous dévoile les trois livres qui ont contribué à changer ma vie de façon positive.

1er livre : Changez de vie en 7 jours


PAUL MCKENNA
CHANGEZ DE VIE EN 7 JOURS
Que ressentiriez-vous si un matin, à votre réveil, votre vie était devenue exactement ce que vous vouliez qu'elle soit ?
MARABOUT

Dans son livre « Changez de vie en 7 jours », l'auteur Paul McKenna nous livre un plan d'attaque en 7 jours pour changer sa vie. Ce livre de 211 pages est divisé en 7 chapitres.

Il se veut avant tout un ouvrage pratique, car, il y a des exercices à faire chaque jour. Ils sont simples, mais puissants. Ils m'ont beaucoup apporté personnellement.

Pour continuer, ce que j'aime avec cet ouvrage, c'est que l'auteur nous prend par la main et nous dit exactement ce que nous devons faire durant ces 7 jours. Voici un résumé de ces 7 jours :

1 jour : Qui êtes-vous réellement ?

Le premier chapitre traite de l'image de soi c'est-à-dire la manière dont on se voit en imagination. Il s'agit ici de reprogrammer l'image de soi afin que notre moi authentique (ce que vous êtes réellement) puisse passer du siège de conducteur à celui de passager.

J'ai beaucoup aimé l'affirmation suivante de McKenna : c'est parce que vous perdez tellement de temps et d'énergie à cacher au monde l'image que vous avez de vous-même, que vous ne vivez pas encore tel que vous le rêvez.

2e jour : Manuel d'utilisation du cerveau

Cette deuxième partie vous enseigne comment programmer votre cerveau pour vivre au quotidien les états émotionnels que vous désirez. La maîtrise des émotions est importante, car tout comportement humain est le résultat d'un état émotionnel.

3e jour : La puissance d'une perspective positive

Le 3e jour, il est question de l'art du recadrage c'est-à-dire l'art de percevoir les choses sous l'angle que l'on choisit. Dans ce chapitre, Mc Kenna nous enseigne comment recadrer les choses dans une perspective positive pour que notre point vu fonctionne pour nous et non contre nous.

4e jour : Bâtir ses rêves

Nous voilà arrivés au cœur de la méthode. Ici, dans un premier temps, l'auteur nous pose des questions très subtiles pour découvrir ses vraies valeurs personnelles (les choses qui comptent réellement pour nous). Puis, dans un deuxième temps, il nous guide à travers un questionnaire très précis pour trouver notre grand rêve et pour mettre en place un plan d'action concret.

Personnellement, j'ai pris plusieurs jours pour répondre à ces exercices que je considère comme essentiels.

5e jour : Quelle est la cause principale des maux et des maladies

Ce chapitre s'articule autour de la conviction de l'auteur que la réaction inappropriée au stress est la cause d'une mauvaise santé. Partant de ce fait, il nous donne de nombreux conseils pour augmenter notre résistance au stress.

6e jour : Générer de l'argent

Ce 6e jour, Paul McKenna nous donne en premier lieu, la formule magique pour gagner plus d'argent : plus nous avons confiance en nous et/ou en nos produits ou services, plus nous pouvons nous faire payer pour ceux-ci.

Ensuite, l'auteur qui croit fermement en la loi de l'attraction nous donne des conseils avisés pour faire évoluer notre situation financière.

7e jour : Heureux pour le restant de sa vie.

L'auteur affirme qu'il existe deux sortes de bonheurs :

- Le fait de se sentir bien intérieurement,

- Le fait de se sentir en harmonie avec la vie et l'univers.

Ce chapitre est celui que je préfère, car l'auteur nous révèle des informations importantes et nous communique de puissants exercices pour vivre ces deux formes de bonheurs. J'apprécie beaucoup ces exercices en questions, car ils apportent un bien-être immédiat. De plus, ceux-ci ne prennent que quelques minutes à faire.

En conclusion

Ce livre se lit facilement et n'est pas très long (211 pages). Chaque chapitre se termine aisément en une heure. J'apprécie particulièrement l'efficacité des exercices orientés P.N.L (programmation neurolinguistique) qu'il nous communique.

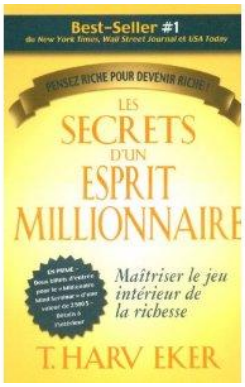
Par contre, il faudra peut-être pour certains (comme moi) un peu plus d'une semaine pour tout faire. Car, certain chapitre demande un peu plus de temps pour bien assimiler le contenu.

Au final, ce livre a contribué à améliorer ma qualité de vie. Il demande un petit investissement de votre temps qui vous rapportera toute votre vie.

Acheter ce livre sur Amazon :

PAUL MCKENNA
CHANGEZ DE VIE EN 7 JOURS
Que ressentiriez-vous si un matin, à votre réveil, votre vie était devenue exactement ce que vous vouliez qu'elle soit ?
MARABOUT

2e livre : Les secrets d'un esprit millionnaire



Ce best-seller de l'auteur T. Harv Eker se découpe en deux parties. D'abord, la première partie pose les bases en expliquant pourquoi certaines personnes réussissent financièrement alors que d'autres échouent. Ensuite, l'auteur propose d'identifier notre plan financier intérieur actuel. Notre plan financier intérieur est une combinaison de nos pensées, de nos sentiments et de nos actions.

Puis, dans la deuxième partie, l'auteur nous suggère les attitudes à adopter et les actions à effectuer pour changer notre vie financière.

1ère partie

Pour commencer cette première partie, l'auteur nous explique les trois façons principales dont nous sommes conditionnés d'une façon générale :

1 — La programmation verbale

Pour changer son plan financier intérieur, il faut d'abord changer notre programmation verbale c'est-à-dire les choses que nous avons entendu de nos parents, professeurs, frères et sœurs et que nous avons intégrées inconsciemment.

Car, notre programmation verbale influence nos pensées. Puis, nos pensées déclenchent des émotions. Et, nos émotions déterminent notre comportement.

2 — L'exemple

Les enfants apprennent tout par l'exemple. Et, le comportement de nos parents à propos de l'argent à une grande influence sur notre conditionnement.

3 — Les incidents spécifiques

Dans ce dernier point, il est question des incidents spécifiques liés à l'argent dont nous avons fait l'expérience durant notre enfance.

Pour chacun de ces points, l'auteur nous guide à travers un questionnaire pour mettre la lumière sur ces expériences passées. Au final, nos réponses serviront à établir notre plan financier intérieur.

2e partie

Dans cette deuxième partie, T. Harv Eker compare l'esprit à un gigantesque classeur de rangement coulissant. Et, toutes les informations qui entrent dans ce classeur sont d'abord étiquetées avant d'être classées.

Et dans ce deuxième chapitre, il nous dévoile 17 nouveaux dossiers financiers à installer dans ce classeur. Ces dossiers renferment des principes clés sur la manière dont pensent les riches et des pauvres.

Par exemple :

- Les riches choisissent de se faire rémunérer en fonction de leurs résultats,
- Les pauvres choisissent de se faire rémunérer en fonction de leur temps.

- Les riches se concentrent sur leur valeur nette,
- Les pauvres se concentrent sur leur revenu gagné.

Conclusion

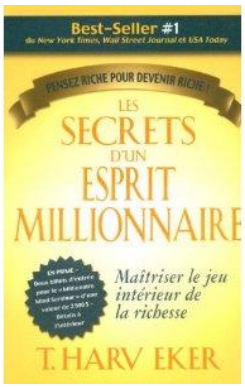
Ce livre a complètement changé mes croyances à propos de l'argent. J'ai vraiment apprécié le franc-parler de T. Harv Eker qui déclenche une véritable prise de conscience. D'ailleurs, il exagère un peu sur les différences entre les riches et les pauvres en énonçant des généralités, mais c'est pour que l'on saisisse bien ses propos.

Et, après chaque principe enseigné, T. Harv Eker propose des exercices pour appliquer ces enseignements dans notre vie. Ils sont simples pour la plupart, mais d'autres, un peu plus difficiles, demanderont plus de temps pour y arriver.

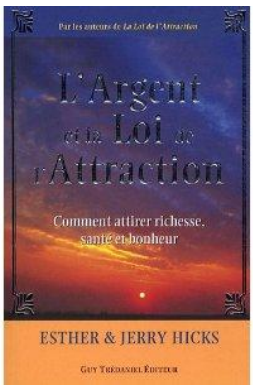
Ensuite, ce qui m'a impressionné, c'est sa capacité à booster notre motivation et notre détermination. Il suffit de se remémorer certains passages pour se gonfler à bloc.

Pour terminer, j'ai eu le plaisir de constater que ce livre a eu un impact positif sur mes finances après avoir appliqué certains de ces principes. D'ailleurs, je le relis pour la deuxième fois.

Acheter ce livre sur Amazon



3e livre : L'Argent et la Loi de l'Attraction – Comment attirer richesse, santé et bonheur



Ce livre écrit par Esther et Jerry Hicks est un des meilleurs que je connaisse sur la loi de l'attraction. Dans ce livre, le fonctionnement de la loi de l'attraction et sa mise en application dans votre vie sont détaillés avec précision. Et, bien que l'ouvrage s'intitule « l'argent et la loi de l'attraction », il traite aussi bien du bien-être, la santé, les relations et la carrière professionnelle.

Voici un résumé de chacun des chapitres :

1er chapitre : Le pivotement et le livre des aspects positifs

Cette partie pose les bases sur lesquelles ce livre va évoluer. L'auteur met ici l'accent sur le fait que nous sommes les créateurs de notre vie et que c'est par nos pensées et non l'action que nous créons.

Ensuite, il définit le fonctionnement de la loi de l'attraction en disant que tout est vibration et que la loi de l'attraction relie les choses de vibrations semblables et éloigne celles de vibrations différentes. En d'autres termes, lorsque nous nous sentons pauvres, nous attirons des choses ressemblant à la pauvreté. Au contraire, lorsque nous nous sentons prospères, nous attirons des choses qui ressemblent à la prospérité.

Puis, l'auteur explique que pour changer notre vie, nous devons commencer à raconter l'histoire de notre vie telle que nous voulons qu'elle soit et arrêter de la raconter comme elle a été ou comme elle est.

Enfin, il nous révèle ce qu'est le processus de pivotement. Ce processus consiste à réorienter volontairement nos pensées sur ce que nous voulons lorsque votre esprit se focalise sur ce que nous ne voulons pas. Cette nouvelle façon de faire vise à changer notre vibration et donc ce que nous attirons dans notre vie.

2e chapitre: Attirer l'argent et engendre l'abondance

Dans ce chapitre, l'auteur explique la corrélation absolue qui existe entre les pensées que nous avons concernant l'argent, ce que nous ressentons en ayant ses pensées et l'afflux d'argent massif dans notre vie.

Puis, il nous apprend comment tourner délibérément nos pensées afin de changer notre situation financière pour le mieux.

Pour terminer, vous devez écrire votre nouvelle histoire concernant l'argent. Cette histoire sera la base de votre vie et vous devez l'écrire tel que vous voulez que les choses soient. Pour vous guider, de longs exemples vous sont donnés. C'est un exercice très intéressant à faire pour changer vos schémas de pensées.

3e chapitre : Conserver mon bien-être physique

Ici, l'auteur nous révèle l'importance de se focaliser sur son bien-être physique pour que notre corps reflète ces pensées positives. Car, un corps en bonne condition physique est une base puissante qui permet de maintenir une attitude positive.

4e chapitre : Perspectives de santé de poids et d'esprit

Cette quatrième partie est le prolongement de la troisième partie. L'auteur nous indique qu'aucune situation n'est irréversible et que tout état physique peut parvenir à la bonne santé. Car, notre corps répond à l'image que nous en avons par conséquent, il faut maintenir notre attention sur ce que nous désirons vraiment.

Puis, il nous explique que les personnes qui font des régimes reprennent souvent du poids après avoir arrêté parce qu'elles se sentent toujours en surpoids intérieurement. L'astuce est de nous aligner avec ce que nous voulons. Être aligné signifie tout simplement être convaincu de la réalisation de notre désir.

5e chapitre : Les carrières comme sources de plaisirs profitables

Cette dernière partie est celle qui m'a le plus apporté. Elle met l'importance sur le fait de se sentir bien en toute circonstance. Car, en cherchant à se sentir bien en toutes circonstances, notre carrière et notre vie seront plus agréables.

Par conséquent, l'auteur nous suggère de nous aligner au sentiment de bien-être et de garder notre focus là-dessus. Ainsi, quoiqu'il arrive l'abondance nous parviendra et notre vie changera du tout au tout. Et de nombreux conseils sont communiqués pour nous aider à nous sentir bien tout au long de la journée.

Conclusion

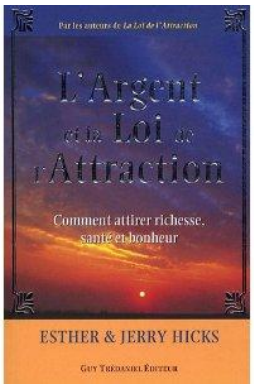
Personnellement, ce livre a été pour moi une révélation et un vrai plaisir à lire. Il est rempli de conseils, d'exercices, d'astuces pour utiliser la loi de l'attraction avec succès dans notre vie. C'est un ouvrage assez complet et ce que j'apprécie chez l'auteur c'est qu'il reformule les principes enseignés de nombreuses manières pour que l'on comprenne bien les choses.

Au fil ma lecture, j'ai compris que la loi de l'attraction n'est pas une formule magique comme beaucoup le croit, mais un état d'esprit, une façon de penser et de faire différentes.

Je suis tombé sur ce livre par hasard alors que je cherchais à approfondir ma connaissance de la loi de l'attraction. Et, je n'ai pas été déçu, car il m'a apporté pas mal de réponses.

Pour continuer, j'ai constaté que plus j'applique les principes de la loi de l'attraction dans ma vie, meilleurs sont les résultats que j'obtiens. Car, ils sont proportionnels à mon degré d'engagement.

Acheter ce livre sur Amazon



Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Les 3 livres qui ont changé ma vie (et qui n'ont pas été écrits par Tim Ferriss)

Par **Harold Paris** du blog HaroldParis.fr

Il y a quelques jours, j'ai eu le plaisir de recevoir une invitation de la part d'Olivier Roland pour participer à un évènement inter-blogueurs sur le thème : « les 3 livres qui ont changé ma vie ».

Olivier est l'auteur du blog « Des Livres Pour Changer de Vie. Le projet fou à l'origine de ce blog, c'était de lire 52 des meilleurs livres de business en 52 semaines et de publier un compte-rendu chaque semaine. Quelques 233 articles, 4 années et plusieurs réussites entrepreneuriales plus loin… on peut dire que le projet a plutôt bien fonctionné !

Bravo Olivier, et merci pour cette invitation.

Lorsque je me suis posé pour préparer cet article, je dois avouer que le choix a été compliqué pour choisir les trois perles que j'allais vous présenter.

J'adore lire… J'ai des livres qui me tiennent particulièrement à cœur, et sans lesquels, effectivement, ma trajectoire de vie serait très différente aujourd'hui.

C'est impressionnant de voir à quel point les mots peuvent avoir un tel pouvoir d'ailleurs.

« Ils ont cette capacité à frapper l'être, à atteindre l'esprit comme une flèche atteint sa cible, et à laisser des traces profondes qui peuvent vous changer pour toujours. »

En prenant du recul, et à titre de comparaison, j'ai été marqué, excité ou ému par des films. Mais jamais un film ne m'a fait l'effet d'un livre en changeant ma vision de mon environnement ou en me donnant un coup de pied au cul pour avancer.

Il doit y avoir quelque chose de mystique dans tout cela ! ^^

Bref, le choix a été compliqué pour vous présenter ma sélection de 3 livres car je ne voulais pas rentrer dans les stéréotypes.

Les stéréotypes ? Mais quels stéréotypes ?

Oui, je dois avouer, j'ai failli faire un article avec les 3 premiers livres qui me venaient à l'esprit.

Attention, il ne s'agit pas d'une mauvaise sélection, bien en contraire !!!

Les 3 premiers livres auxquels j'ai pensé sont certainement les écrits qui m'ont le plus marqué ces dernières années. Mais franchement, j'imaginais déjà la tête du lecteur entrain de lire pour la 8e fois un plébiscite pour Tim Ferriss et sa Semaine de 4 Heures ou bien un énième rabâchage du Personal MBA de Josh Kaufman, pour finir en beauté avec Dale Carnegie et une longue tirade sur Comment se Faire des Amis.

Comme je suis d'un naturel sympathique, et que j'ai horreur quand on me bassine tout le temps avec la même chose, je me suis donc décidé à aller chercher des titres un peu plus confidentiels (quoique?) et j'ai fini par réaliser ma shortlist :

- **Manuel du Guerrier de la Lumière** de *Paulo Coelho*
- **Crossing the Chasm** de *Geoffrey A. Moore*
- **Le Dip** de *Seth Godin*

De l'obscurité à la lumière…

Mon premier choix est un livre que j'ai découvert assez jeune et qui m'a particulièrement inspiré !

Paulo Coelho et son « L'Alchimiste », sont de ceux qui ont réussi à me réconcilier avec la lecture quand l'âge ingrat m'en avait éloigné.

Sachant que j'avais apprécié les textes de l'auteur, ma famille m'avait offert ce petit livre à l'aspect ancien intitulé **« Manuel du Guerrier de la Lumière »** .

Un véritable artefact que j'ai conservé !

J'étais à un âge où je me cherchais, clairement. Avec beaucoup de questions sur le sens de la vie, le sens du sacré, la religion, ce qui est bien et ce qui est mal. A l'époque, mon frère entrait au séminaire pour devenir prêtre, et moi-même, l'idée m'avait traversé l'esprit (… j'en connais qui vont bien rire en lisant cela. lol).

Aujourd'hui, je me suis bien évidemment éloigné de ces projets facétieux (mon frère aussi d'ailleurs… comme quoi), mais la lecture du Manuel du Guerrier de la Lumière reste un passage qui m'a marqué.

Ce « Manuel » n'est pas un roman à proprement dit, mais un recueil de textes courts ayant pour personnages centraux ces fameux « Guerriers de la Lumière » et présentant leur philosophie.

Clairement, il s'agit d'un joyeux *melting pot* inspiré de textes beaucoup plus sérieux comme la Bible, le Talmud et divers textes de philosophie asiatiques.

En tous cas, je dois avouer que certains morceaux choisis de ce « Manuel du Guerrier de la Lumière » ont intégré ma philosophie personnelle.

En voici quelques exemples :

Sans inspiration et sans expérience, aucun entrainement ne donne de résultats.

Pour avoir foi dans son propre chemin, il n'a pas besoin de prouver que le chemin de l'autre n'est pas bon.

Un guerrier de la lumière, quand il commence, va jusqu'au bout.

C’est parce qu’il pense être ce qu’il dit que le guerrier de la lumière finit par devenir ce qu’il affirme être.

Des paroles inspirantes non ? ^^

Allez, passons à la suite…

Une histoire de gouffre et d’innovation

Mon deuxième choix est un livre en Anglais.

Ce livre a changé ma vision du Marketing. J’ai d’ailleurs réalisé mon mémoire de fin d’études en creusant certaines questions soulevées à la lecture de l’ouvrage.

Il s’agit de « Crossing the Chasm » de Geoffrey A. Moore. C’est un livre qui explore les arcanes de la théorie de diffusion des innovations en marketing.

Cette théorie présente la diffusion d’une innovation suivant 5 catégories de publics qui vont se succéder à « consommer » cette innovation.

En premier lieu, nous avons les « innovators » qui seront toujours les premiers à consommer l’innovation. C’est un public « facile » qui s’intéresse d’avantage à l’aspect novateur de ce que vous proposez qu’à ce que vous proposez en tant que tel. C’est nouveau, et cela suffit aux « innovators ».

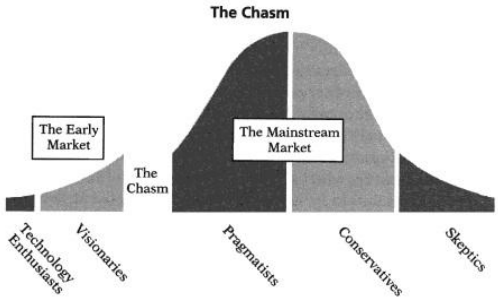
Ensuite, nous avons les « early adopters » qui sont plus difficiles à convaincre. C’est une cible de visionnaires qui trouveront d’eux même une utilité à l’innovation. C’est une cible qui peut apporter beaucoup de retours et permettre de fortement améliorer le produit pour l’étape qu’il l’attend ensuite…

C’est là que cela se corse, car nous arrivons à la « early majority » et à la notion du « chasm ».

C’est quoi le chasm ? Et bien c’est tout simplement le fait qu’il existe un gouffre entre les « early adopters » et la « early majority ».

C’est ce gouffre, ce chasm, qui sépare un marché de niche, d’un marché de grande consommation.

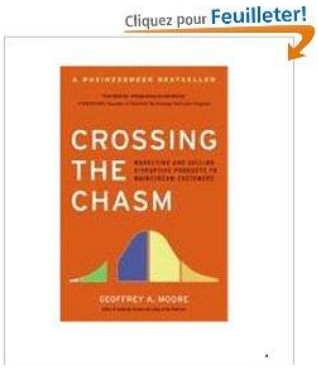
Les deux dernières catégories de consommateurs sont la « late majority » et les « laggards » (qui ne consommeront vraisemblablement jamais vos innovations, mais ils existent ^^).



Ce livre est l’un des premiers livres de business que j’ai lu réellement jusqu’au bout (et non en diagonale). D’ailleurs, quand je dis « lu », je devrais plutôt dire « dévoré ».

Ce livre a changé ma vie parce que, grâce à lui, j’ai obtenu mon diplôme… et avec mention !

*Bien que, franchement, personne ne s’en soit jamais inquiété : moi ça m’a fait plaisir ! ^^*



Plus sérieusement, c’est ce livre qui m’a donné envie de lire d’autres livres de business. J’ai eu des hauts et des bas depuis… Mais je ne me suis jamais réellement arrêté de lire.

Quand il y a un doute, il n’y a plus de doute !

Le troisième choix que j'avais envie de partager avec vous, c'est le livre d'un auteur que vous êtes sans doute nombreux à connaître ! Il s'agit d'un petit livre de chevet écrit par Seth Godin, j'ai nommé : « Le Dip » !

Ce petit livre qui se dévore en une soirée commence par ces mots :

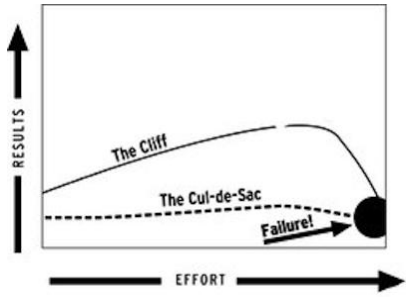
« *J'ai envie de baisser les bras* ».

Un démarrage qui donne le ton de ce livre à double tranchant.

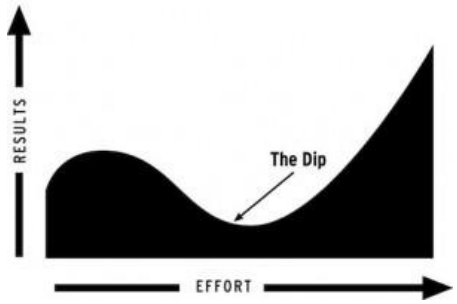
Soit vous en ressortez gonflé à bloc, soit vous avez envie de tout jeter par la fenêtre.

Franchement, « Le Dip » est l'une des lectures les plus intéressantes qui m'ait été donné de découvrir ces dernières années.

Ce livre nous rappelle que, la première étape pour obtenir des résultats, c'est de fournir des efforts. Il existe des types de situations plus ou moins FOUPOUDAV (foutues, pourries, d'avance… pour ceux qui ne se souviennent pas de *Il faut sauver le soldat Ryan*) comme les *falaises* ou les *culs-de-sac*…



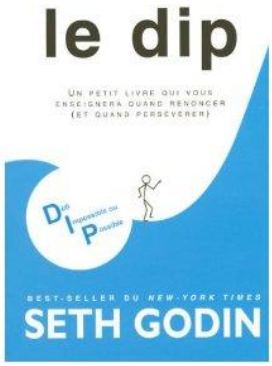
Mais il existe aussi des situations que l'on peut qualifier de dip, où, au bout du tunnel, il y a de la lumière.



Toute la difficulté consiste à savoir dans quelle type de situation on se trouve et si donc il est intéressant de produire les efforts nécessaires à l'obtention d'une récompense qui peut s'avérer être vraiment à la hauteur. ^^

« Le Dip » a changé ma vie car il m'a rappelé que *réussir a un prix, c*elui de l'effort !

Cet effort est intense, et bien souvent ingrat… mais au final : il faut se souvenir qu'il existe de véritables opportunités qui se cachent derrière les difficultés que l'on peut rencontrer.



Voilà, j'espère que ces quelques livres pourront aussi, à leur manière, vous aider à avancer dans votre vie ! Pour ma part, il y ont tous contribué. Avec d'autres, c'est clair… mais un peu d'originalité ne fait pas de mal non ? ^^

Bonne lecture et tout le meilleur pour vous !

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Les 3 livres qui ont changé ma vie

Par **Florence de Vulpillières** du blog Bien-être dans sa vie**.**

"Les 3 livres qui ont changé ma vie",c'est le sujet d'un événement inter-blogueurs organisé par Olivier Roland en partenariat avecLa Croisée des Blogs.

Pour ceux qui ne le connaitraient pas,Olivier Roland est blogueur professionnel,auteur de trois blogs,Blogueur Pro,Des Livres pour Changer de vieetHabitudes Zen.

Cet article est ma contribution à cet évènement.

Des livres, j'en ai plein mes étagères et j'en commande au moins un nouveau par semaine!

Alors en choisir 3 parmi tous mes rayonnages débordants n'a pas été facile.

Bien sûr, un des premiers livres a m'avoir vraiment marquée, et qui a probablement fortement influencé mon orientation professionnelle actuelle (coach en développement personnel et professionnel, et thérapeute cognitive et comportementale), est « Pouvoir Illimité » d'Anthony Robbins. Mais je me dis que celui-là tout le monde l'a lu ou en a entendu parler, et qu'il n'y a donc guère de valeur ajoutée à le présenter ici.(Ceci dit, si vous ne le connaissez pas, jetez-vous dessus immédiatement!)

J'ai donc porté mon choix sur trois livres peut-être un peu moins connus:

-**"Qui a piqué mon fromage?"**de Spencer Johnson(en Anglais:"Who moved my cheese?")

-**"Le Manager Minute"**de Kenneth Blanchard et Spencer Johnson(en Anglais:"The One Minute Manager")

-**"Les sept lois pour guider vos enfants sur la voie du succès"**du Dr Deepak Chopra

Spencer Johnson
Qui a piqué mon fromage?
Comment s'adapter au changement au travail, en famille et en amour
Numéro un des ventes aux États-Unis
Traduit en 26 langues
Un bijou d'efficacité

«Il y a bien longtemps, dans un pays très loin d'ici, quatre petits personnages parcouraient sans relâche un labyrinthe à la recherche de fromage. Le fromage était à la fois leur unique moyen de subsistance et la condition sine qua non de leur bien-être.

Il y avait deux souris, Flair et Flèche, et deux minigus – des êtres aussi petits que des rongeurs, mais qui ressemblaient fort, tant par leur comportement que par leur apparence, aux humains d'aujourd'hui –, répondant aux noms de Polochon et Baluchon.»

Et voici planté le décor de l'ouvrage de Spencer Johnson, "Who moved my cheese?"(En Français :"Qui a piqué mon fromage?"), qui fut déclaré d'utilité publique dès sa parution en 1998,fut numéro 1 des ventes outre-Atlantique pendant des mois et fut traduit en vingt-six langues.

Etonnant, non? Et pourtant…

On m'avait parlé de ce livre alors que je vivais une grosse restructuration dans la société qui m'employait aux Etats-Unis il y a une dizaine d'années de cela. Je ne me souviens plus si sa lecture m'avait ou non aidée à l'époque à traverser cette période troublée, qui s'était d'ailleurs soldée par mon licenciement ainsi que par celui de nombre de mes collègues, mais quand mon mari me demanda conseil il y a quelques mois pour accompagner ses équipes dans une situation similaire, j'ai tout de suite pensé à "Qui a piqué mon fromage?"

Nous en avons commandé une vingtaine qu'il a offerte à chacun de ses collaborateurs et dont il a partagé les enseignements avec eux lors d'un séminaire d'équipe.

Coïncidence ou pas, ce sont les membres de son département qui se sont le plus vite repositionnés professionnellement, pour beaucoup d'entre eux avant même que le Livre III du Plan social ne soit finalisé.

Du coup, j'ai ressorti moi aussi ce livre de ma bibliothèque et l'ai relu, avec un autre regard que la première fois car riche de mon parcours professionnel. Et c'est là que la pertinence de son message m'a vraiment saisie.

Le changement étant inéluctable dans notre monde, en particulier professionnel, il me semble important, pour le vivre au mieux, de redécouvrir les conseils simples et justes de ce petit opuscule.

En voici un aperçu:

-"Qui a piqué mon fromage?" nous indique par exemple les croyances aidantes à adopter de toute urgence pour gérer au mieux le changement et celles, limitantes, dont il est préférable de se défaire tout aussi vite.

-Il nous rappelle que nous devons d'abord choisir ce que nous voulons être et croire avant de pouvoir nous décider à prendre notre vie en mains et à ne plus subir notre environnement.

-Il nous montre qu'il n'est pas rare qu'au cours du processus de changement survienne un conflit en nous, une partie de nous se manifestant avec toutes ses craintes et ses justifications pour ne pas agir au moment de la mise en œuvre du nouveau projet.

-Il illustre également que notre fonctionnement d'être humain s'organise selon 3 modes d'activités qui s'influencent réciproquement : les processus cognitifs, les états internes et les comportements, et qu'on peut rentrer par n'importe laquelle de ces 3 portes pour modifier le tout : Calmer ses angoisses pour oser se lancer dans l'action et ainsi découvrir que la situation n'est pas si terrible qu'on le croyait, ce qui augmente sa confiance, permet d'aller plus loin dans l'initiative et renforce l'installation de nouvelles croyances aidantes.

-Il nous suggère aussi que, même s'il est vrai qu'on aura le plus d'impact en agissant sur l'activité mentale, autrement dit les processus cognitifs, en passant par exemple par la visualisation de son objectif pour programmer son cerveau à l'action et à la réussite avant de se lancer dans un nouveau projet, nous sommes bien souvent «trop dans la tête» et aurions avantage à redescendre dans le concret – à laisser un peu plus parler notre instinct, notre intuition.

-Il nous dit ensuite de ne pas confondre objectifs et but de vie.

-Il nous fait partager enfin une vision du changement qui est que le plaisir et la curiosité favorisent l'apprentissage.

Et tous ces enseignements, «Qui a piqué mon fromage?» est capable de nous les faire passer en à peine plus de lignes que cet article grâce à un outil magnifique : La Métaphore. D'où sa puissance.

En nous mettant, à travers de petits personnages en quête de fromage, face aux réticences que nous connaissons tous plus ou moins à l'égard du changement, face au processus de deuil qu'une mutation peut nous faire vivre, cette parabole nous aide ainsi à comprendre ce qui se passe en nous, nos réactions et comportements.

Et à aider ceux qui nous entourent à le comprendre.

Une très agréable lecture de vacances donc pour bien préparer la rentrée!

"Il était une fois un jeune homme brillant à la recherche d'un manager efficace.

Il voulait travailler pour un tel manager. Il voulait en devenir un lui-même. Sa quête l'avait mené depuis plusieurs années aux quatre coins du monde." Et même s'il n'avait pas encore rencontré le manager idéal, il avait compris que les managers efficaces sont ceux dont la présence bénéficie à la fois à l'organisation et aux personnes qu'ils dirigent. C'est alors qu'il entendit parler d'un tel manager, et que, oh surprise!, lorsqu'il demanda à le rencontrer, celui-ci lui répondit "Quand vous voulez cette semaine, sauf mercredi matin. Choisissez le créneau qui vous convient."

Quel genre de manager a d'excellents résultats reconnus par tous et tant de disponibilité?!

Fasciné, le jeune homme prit donc rendez-vous, et ce qu'il découvrit au contact de ce Manager Minute et de ses collaborateurs le surprit encore plus.

Naturellement, je ne vais pas tout vous raconter – je le ferai de toute façon beaucoup moins bien que les auteurs.

Mais sachez que ce petit livre très court, facile et agréable à lire, peut vous donner, comme à ses déjà plus de 7 millions de lecteurs partout dans le monde, les clefs pour vous simplifier la vie, accomplir plus en moins de temps, réduire votre stress, bref, reprendre le contrôle de votre existence, que ce soit au travail ou en famille – car, quelle que soit notre activité, nous sommes finalement tous des managers, ne serait-ce que de nous-mêmes…

Pourquoi le Manager "Minute"? Parce que d'après les auteurs, nous devrions tous consacrer une minute par jour à regarder en face les personnes avec qui nous travaillons, pour prendre conscience qu'elles sont notre plus importante ressource. Et comme les gens qui se sentent valorisés produisent de bons résultats, notre rôle de manager, associé, partenaire, commanditaire, mais aussi parent, est de nous préoccuper sincèrement de ceux qui nous entourent et d'aider leur réussite personnelle.

A travers trois types d'actions principales:

-Exprimer très clairement ce qui est attendu de chacun;

-Guetter leur première réussite et les en féliciter;

-Une fois que la personne connait le job, si elle fait une erreur, lui en donner un feedback immédiat.

Un mode d'emploi très précis de chacune de ces actions, de leur raison d'être et des motifs de leur efficacité nous est délivré par les auteurs, qui nous permet de les mettre immédiatement et très facilement en œuvre dans notre propre contexte.

Simpliste me direz-vous? Peut-être de prime abord, je vous le concède. Mais combien de managers fonctionnent réellement ainsi?

Le style de leadership le plus répandu dans nos organisations n'est-il pas plutôt de laisser les gens se débrouiller avec quelques indications vagues de ce qu'ils doivent faire, en attendant d'eux qu'ils performent au maximum de leur potentiel, et en les réprimandant au moindre faux pas? Que se passe-t-il alors? Ayant été pris en faute plusieurs fois sans savoir exactement comment agir bien, autrement, les personnes finissent par en faire le moins possible.

Je peux en témoigner dans ma pratique de coach en entreprise.

Et je peux témoigner de ma pratique de thérapeute (puisque j'ai les deux casquettes),que nous sommes également nombreux à nos gérer nous-mêmes comme je viens de le décrire, plutôt qu'en Manager Minute=sans nous fixer d'objectifs clairs et précis, ne sachant du coup pas précisément quand nous avons atteint nos buts, ne nous célébrant donc que rarement pour nos réussites, mais nous critiquant en revanche à la première erreur.

Bref, les conseils très simples du "Manager Minute" peuvent également s'appliquer à soi, et peut-être même en premier lieu, pour augmenter son estime de soi, sa confiance en soi et sa performance.

Un petit livre par conséquent à mettre entre toutes les mains et à lire et relire sans hésiter.

Dr Deepak Chopra
LES SEPT LOIS POUR GUIDER VOS ENFANTS SUR LA VOIE DU SUCCÈS
Transmettez de vraies valeurs
AVENTURE SECRÈTE

"Tout le monde aspire à quelque chose; tout le monde a des désirs. Les enfants doivent savoir dès le commencement que le désir est le moteur le plus profond de la nature humaine. Il est l'énergie de l'esprit. Lorsque nous grandissons et que nous cherchons des réponses à nos interrogations fondamentales, ou que nous tentons de franchir les immenses épreuves qui jalonnent nos vies personnelles, ce qui nous pousse est ce même désir naturel qui faisait de nous des enfants curieux, rien de plus.

(…)

Je vais m'employer dans ce livre à montrer aux parents comment leurs enfants peuvent réaliser au mieux leurs désirs et parvenir à ce qu'ils souhaitent dans la vie. Je vais donc m'efforcer d'expliquer des concepts spirituels de telle manière qu'un enfant puisse les comprendre. Mais cet ouvrage ne concerne pas simplement les enfants, car ce que les enfants doivent savoir, ce n'est jamais qu'une forme modifiée de ce que les adultes aussi doivent savoir."

Et comme cette forme modifiée est en réalité une forme simplifiée, et d'application plus concrète – et qui donc me convient mieux–, des Sept lois spirituelles du succès, qui, inspirée de l'exceptionnelle sagesse des Védas, ont établi le succès du Dr Deepak Chopra, j'en ai rapidement fait mon livre de chevet.

Quand nous parlons de succès, nous pensons tout de suite à la réussite professionnelle et matérielle. Mais c'est bien plus que cela. C'est aussi la santé, les relations harmonieuses, le bien-être (tout ce dont je parle dans mon blog finalement…). Au-delà d'une destination, le Dr Deepak Chopra nous montre que la réussite est avant tout une direction, celle du courant de la Vie.

"Quand nous pratiquons(les sept lois spirituelles), nous nous mettons en harmonie avec la nature. Tout autre mode de vie conduit à la peine et à la lutte. Le succès construit sur la lutte peut nous apporter de bonnes choses, mais il nous manquera la plénitude intérieure que nous recherchons dans celles-ci."

Et oui, le succès est fondamentalement naturel!

Cessons donc de culpabiliser d'avoir de l'ambition et de vouloir le meilleur dans tous les domaines de notre vie. C'est notre nature et c'est le mouvement normal des choses que d'aller vers toujours plus de bonheur et d'accomplissement.

Alors, au lieu de chercher à combattre cet élan, intégrons plutôt peu à peu dans notre quotidien les Sept lois qui, d'après le Dr Deepak Chopra, nous promettent la réussite.

Personnellement, j'en lis une différente chaque jour le matin au réveil, et je m'efforce de la mettre en œuvre tout au long de la journée.

Nul doute, les Sept Lois ont changé ma vie – et certainement celle de mes enfants, à qui je m'efforce de les transmettre, par mon exemple et l'éducation que je leur donne.

Les voici, pour vous en donner un avant-goût. Mais juste en connaître le libellé ne vous suffira pas à améliorer votre existence. Vous devrez lire le livre du Dr Deepak Chopra, pour une explication détaillée de chacune et de leurs possibles applications concrètes jour après jour.

Belle et riche vie à vous!

-Première Loi : Tout est possible.

-Deuxième Loi : Ce que tu cherches à obtenir, donne-le.

-Troisième Loi : Par les choix que tu fais, tu changes l'avenir.

-Quatrième Loi : Ne dis pas non – Laisse-toi porter par le courant.

-Cinquième Loi : Chaque fois que tu désires ou que tu veux, tu plantes une graine.

-Sixième Loi : Profite du voyage.

-Septième Loi: Tu es ici pour une raison.

Acheter ces produit sur Amazon:(Ces liens, comme tous ceux de cet article, sont des liens affiliés qui me permettent de toucher une petit commission et de maintenir ce blog si vous passez par eux – sans bien sûr que cela n'augmente le prix pour vous. Merci!)

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blogDes Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article,je vous remercie de cliquer sur ce lien:j'ai aimé cet article!

Les trois livres qui ont changé ma vie !

Par **Siegfried Haack** du blog Acheter et Produire en Chine**.**

Depuis toujours, les livres sont mes mentors, mes conseillers, mes « remonteurs » de moral, mes enseignants, mes amis, mes copains même. Ils m'émeuvent, toujours. Ils me font expérimenter toutes les formes de joie, de tristesse, de peur et de colère. Ils sont au cœur de mes émotions. Ou bien sont-ce mes émotions qui sont au cœur de ces livres ?

Je me couche, depuis mon plus jeune âge, avec un bouquin à la main. Il n'est pas rare que trois ou quatre livres attendent sagement au pied de mon lit que je veuille bien les « effeuiller » avant de m'endormir. A qui le tour ?

Le matin, c'est café noir et vingt minutes minimum de lecture. Celle-ci imprime très souvent le tempo à ma journée. Et elle démarre souvent très fort, ou très bien, comme on veut. Car le matin, c'est inspiration ou distraction ! Et surtout pas « information », au sens « actualités », ruineuse de début de journée !

En choisir trois est justement un vrai crève-cœur ! Ma bibliothèque en accueille plus de mille. Je ne les ai pas forcément tous lus mais j'en connais aussi certains presque par cœur tant je les ai cornés en les parcourant, en les triturant, en voulant absolument retrouver « le » paragraphe qui convient, à cet instant précis !

J'ai donc pensé très fort aux trois livres qui ont changé ma vie. Ou, tout au moins, qui l'ont changée plus que les autres !

Et les voici, dans l'ordre décroissant d'importance (et il s'avère, lorsque j'y réfléchis, qu'il s'agit également de l'ordre dans lequel je les ai découverts) :

1. « Pensées pour moi-même » de Marc-Aurèle ;

2. « La puissance de la pensée positive » de Norman Vincent Peale ;

3. « Le moine qui vendit sa Ferrari » de Robin Sharma.

Vers 18 ans, Baccalauréat oblige, j'ai découvert Marc-Aurèle, Empereur et Philosophe romain du 2ème siècle après Jésus-Christ. Cela a été une révélation ! Son livre, « Pensées pour moi-même » est un recueil dans lequel j'aime à me plonger lorsque je veux retourner à l'essentiel. Lorsque je suis fatigué mentalement, à un point tel que je ne sais plus par où (re)commencer et comment me relancer, rien de tel que de lire quelques « pensées » de ce coach avant l'heure ! Il est plus moderne que certains de nos modernes. Un extrait ? Allez ! « *Ne suppose pas, si quelque chose t'est difficile, que cette chose soit impossible à l'homme. Mais, si une chose est possible et naturelle à l'homme, pense qu'elle est aussi à ta portée* ». Un véritable remontant !

Dans la même veine, le livre phare de Norman Vincent Peale m'aide lorsque je suis en période de nouveaux buts (professionnels ou personnels). Il est, pour moi, un mode d'emploi pour visualiser, gérer et persévérer dans la mise en œuvre et le suivi de mes objectifs.

Quant au « Moine qui vendit sa Ferrari », il a été un véritable guide pour m'aider à comprendre mes vraies valeurs, à utiliser au mieux mes compétences et viser plus « haut » et plus « loin ».

Dans un précédent article, j'avais écrit que je ne crois pas au hasard. Comme le disait Einstein, « Le hasard, c'est Dieu qui se promène incognito ». Et je persiste et signe : si j'ai choisi ces trois livres comme étant ceux qui ont changé ma vie c'est parce que je les ai découverts au bon moment, au bon endroit ! Et, comme de vieux copains qui se retrouvent aussi jeunes malgré des années d'absence, ils resteront ma fontaine de Jouvence !

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog ***Des Livres Pour Changer de Vie****. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien :* ***j'ai aimé cet article*** *!*

3 livres qui pourraient bien, comme pour moi, changer votre vie !

Par **Christine Demulier** du blog Votre efficacité personnelle**.**

J'ai le plaisir de participer à l'évènement mensuel, A la croisée des blogs

Cet évènement créé par Argancel du blog C'éclair est un évènement reposant sur l'écriture d'un article sur un thème commun pour tous les blogueurs qui souhaitent y participer.

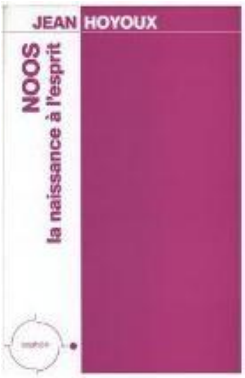
Cet évènement cette fois est organisé par Olivier ROLAND, auteur du blog Des livres pour changer de vie autour du thème « les 3 livres qui ont changé ma vie. *»*

Le sujet « ***3 livres qui ont changé ma vie*** » et mon choix d'y participer m'ont permis de prendre du temps de me plonger dans ma bibliothèque de **retrouver avec plaisir de nombreux livres**, de les redécouvrir **en lisant la dernière de couverture**, en les feuilletant, en lisant certains passages avec l'envie de me replonger complètement dedans.

Mais il fallait choisir… Et la sélection n'a pas été facile ! Finalement, **mon choix s'est porté sur 3 livres qui ont marqué des étapes importantes dans mon chemin de vie.**

D'ailleurs, **ces 3 livres** n'ont pas fait l'objet d'une recherche en bibliothèque ou en librairie et d'une décision d'achat directe de ma part. C'est plutôt eux qui **sont venus vers moi.**

Le premier livre qui a marqué une étape importante dans ma vie est le plus ancien.



NOOS, la naissance à l'esprit de

Je ne l'avais pas relu depuis longtemps, bien qu'il soit toujours à portée de main. J'ai plusieurs bibliothèques dans la maison et celui-ci est dans ma bibliothèque de livres de chevet.

Il s'agit de : « *NOOS la naissance à l'esprit* » de Jean Hoyoux édité en 1986 par les éditions Sophon.

Intrigué depuis l'enfance **par les formes de la vie, Jean Hoyoux** s'est passionné durant toute sa vie pour **«** *tout ce qui peut être relié à l'ÊTRE* »

Passionné de musique, il va après des études de lettres et de psychologie, suivre une formation en psychothérapie. **Il étudie l'astrologie et fait des recherches en chronobiologie** et **ses applications possibles dans l'éveil de la conscience.**

« *Chaque jour de ma vie, je peux dire oui ou non à qui je suis. Chaque jour, je peux rebattre les cartes dont je dispose et jouer ma vie. Chaque jour, je peux aller vers moi ou m'écarter de moi. Et chaque jour de ma vie peut-être le premier jour.* »

C'est une amie impressionnée par sa lecture qui me l'a prêté. Je l'ai acheté ensuite pour être sûre de l'avoir toujours à portée de main afin de pouvoir le relire. À l'époque (fin des années 80), je me cherchais pas mal !

Ce livre m'a ouvert un chemin que je n'ai pas cessé de parcourir et d'explorer depuis au fil de mes rencontres et de mes lectures.

C'est grâce à lui que j'ai commencé à me poser les bonnes questions. Il m'a permis de faire le tri entre mes idées imposées par mon éducation judéo-chrétienne et mes propres ressentis.

Grâce à une écriture limpide et imagée, à une narration qui se complète d'un dialogue entre un homme perdu qui se cherche et un sage qui lui parle et l'incite à réagir, **ce livre –** qui pose des questions et y répond – est vraiment **un écrit inspiré.**

Il a été pour moi un récit d'initiation et d'éveil. Il est d'ailleurs considéré par beaucoup comme essentiel et digne des plus grands récits initiatiques. Il donne des clés pour mieux comprendre le comment et le pourquoi du déroulement des choses.

Je me rends compte en le relisant maintenant pour rédiger cet article qu'**il explore de façon imagée et poétique tous les chemins possibles de l'éveil à soi, à sa divinité,** et de la vie et de la mort. Il est à la fois guide pour avancer et penser autrement, avec des conseils simples et pratiques, mais également provocateur pour se remettre en question et inspirateur pour aller plus loin dans son propre cheminement.

J'ai d'ailleurs gardé en mémoire depuis toutes ces années **une image symbolique** que le sage utilise lors d'un échange avec l'homme pour illustrer la vie.

En voici un extrait : « *Il me dit que la vie est comme un fleuve. Nous sommes tous sur le fleuve avec notre bateau, mais nous ne sommes pas nécessairement au même endroit ni du même côté du fleuve. Ainsi, nous n'avons pas tous la même vision des choses…*

Tu es le fleuve et le fleuve coule. Tu ne peux pas le pousser, car il coule bien sans toi. Tu ne peux pas l'arrêter, car sa force est vive et il te bousculera. Tu ne peux le retenir pas plus que le pousser. Mais tu peux retenir ton bateau en l'arrimant à une branche, près de la berge. Alors tu ne vis plus, car la vie coule avec le fleuve…

Tu peux aussi vouloir remonter le courant quand tu as vu un beau paysage ou vécu une sensation forte que tu veux vivre encore. Alors tu reviens en arrière……..

Il y a tous ceux qui veulent naviguer plus vite que le fleuve, ceux qui veulent gagner leur vie, faire leur destin, imposer leur vue sur la vie…

J'en ai vu des gens mourir avant leur mort, tout étonnés et n'y croyant pas et parfois même très fiers, n'ayant rien compris, mais persuadés d'avoir été maîtres d'eux……..

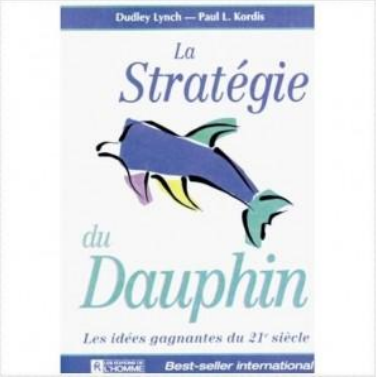
C'est en craignant cela que, à l'opposé, certains décident de se laisser aller dans le fleuve, à son rythme… Et ils restent passifs dans leur bateau…….. »

Ce livre touche à tous les secrets de la vie. À partir de fables, paraboles et histoires, il nous éclaire sur nos raisons de vivre. Les décortiquant il nous oblige à les remettre en question, à « *aller au-delà de la surface des choses* » . **Il nous montre du doigt l'essentiel de la vie**, du désir à l'**amour**, de la solitude à la **liberté**, de l'action à **l'énergie**, de la foi au **divin**, de la croyance à **l'éveil**, de la raison à **l'intuition**……..

« L'homme est destiné à son vrai rôle : celui de créer et de communiquer sa création pour enrichir la connaissance de l'univers »

>>Ce livre est épuisé sur Amazon, mais on doit encore pouvoir le trouver. N'hésitez pas à l'indiquer dans les commentaires si vous le trouver disponible sur internet.

Le deuxième livre qui a marqué une étape importante dans ma vie



La Stratégie du Dauphin de Dudley Lynch & Paul L. Kordis

Le deuxième livre édité dans les années 90 m'a été conseillé par un de mes directeurs de markéting.

J'étais alors agent commercial et travaillais pour différentes sociétés d'édition.

Je n'ai jamais eu l'esprit de compétition dans le sport ni dans mon activité professionnelle. Et l'image du markéting pour moi à cette époque n'était pas vraiment positive.

Dans son soi-disant rôle d'influence et de persuasion, j'y voyais plutôt manipulation et propagande.

Que ce soit dans les stratégies commerciales, le managent des commerciaux, la communication et la gestion des prospects et des clients. Sacrifier au nom de la rentabilité, des espaces de liberté pour créer et communiquer me semblaient contreproductifs sur le long terme.

De plus, j'ai toujours fui les batailles de petits chefs et l'autorité aveugle. **L'ambition et le pouvoir** au service de **la puissance et de la domination** ne m'attirent pas. Être remarqué, obtenir la première place ou rêver d'être célèbre ne m'a jamais intéressée. Je laisse ma place sans aucun état d'âme.

En revanche, travailler à atteindre le succès d'un projet en développant avec **optimisme et créativité** les tâches qui sont à accomplir. Créer des partenariats gagnants, travailler en équipe pour optimiser des résultats me passionne.

Dans ce livre « ***la stratégie du Dauphin*** **» de Dudley Lynch et Paul L. Kordis, traduit en français en 1994**, je découvrais un concept développé expliqué et bien illustré qui me « parlait ».

Parallèlement aux **concepts de productivité** et **de rentabilité** pouvaient **cohabiter la créativité, l'épanouissement, une véritable communication** basée sur la liberté d'agir, la confiance et l'anticipation.

Je me suis donc plongée dans mon premier livre sur le markéting… Étonnée de **trouver du plaisir** dans cette lecture et **de comprendre !** Alors que ma formation manuelle et artistique ne m'avait absolument pas préparée à lire ce genre d'ouvrage.

Mais c'est vrai que ce livre va bien plus loin que l'élaboration de nouveaux concepts de markéting.

Finalement les auteurs préfigurant les changements importants qui s'annonçaient **à l'aube du 21e siècle** proposent **de nouvelles stratégies de vie et des comportements qui s'inspirent de ceux des dauphins.**

Ce livre dense, mais riche et vivifiant nous explique que **les comportements humains** depuis des siècles **peuvent être comparés aux stratégies du requin** (l'attaque et le combat) **et de la carpe** (la passivité ou la fuite). Il nous propose de les **remplacer** par celle **du dauphin qui inspire par son endurance, son charme, son intuition et son intelligence.**

Voilà ce que disent les auteurs :

« …… ***Les dauphins comptent parmi les créatures les plus remarquables de l'océan.*** *Nous soupçonnons qu'ils sont extrêmement intelligents, peut-être plus intelligents, à leur façon, que l'homo sapiens…*

Ce n'est pas pour ses aptitudes au combat contre le requin que nous avons choisi le dauphin comme symbole de notre théorie sur la manière de nous adapter à notre époque en évolution rapide et de faire des choix… »

*« … **C'est plutôt en raison de l'aptitude naturelle de ce mammifère à penser de façon constructive et créative.** Mais les dauphins pensent-ils ? Cela ne fait aucun doute. Quand ils n'obtiennent pas ce qu'ils veulent, ils modifient promptement et adéquatement leur comportement, souvent de façon ingénieuse, pour atteindre leur but.. »*

Finalement **les auteurs nous incitent** tout au long du livre à **penser autrement**. De cette façon notre capacité d'adaptation et de changement s'en trouve optimisée.

D'ailleurs à la fin de chaque chapitre, ils nous proposent **les exercices du dauphin**, pour pouvoir mettre en application notre propre capacité de changement. Ce livre est illustré de quantité de tableaux, graphiques et citations qui enrichissent son propos et poussent à la réflexion.

Entre la stratégie de la carpe, ne pas prendre de risque et éviter de perdre **et celle du requin**, gagner et vaincre à tout prix, **il existe une troisième voie** qui nous permet de **« *surfer sur la vague* »** , comme nous l'expliquent les auteurs.

La stratégie du dauphin permet de développer les capacités du cerveau cognitif (« *le mot cognition est utilisé pour désigner non seulement les processus de traitement de l'information dits » de haut niveau » tels que le raisonnement, la mémoire, la prise de décision et les fonctions exécutives en général, mais aussi des processus plus élémentaires comme la perception, la motricité ainsi que les émotions*. ») http://fr.wikipedia.org/wiki/Cognition

Dans cet ouvrage, il est question de **trois stratégies : celle de la carpe** (éviter de perdre), **celle du requin** (vaincre à tout prix) **et celle du dauphin** (rechercher ce qui marche). Ce livre de 287 pages nous invite à prendre notre vie en main.

« ***Les auteurs se sont donnés pour mission de multiplier les pouvoirs du lecteur*** :

* Le pouvoir de choisir instantanément et judicieusement entre les stratégies de la Mainmise, du Renoncement, du Désengagement, du Compromis et de la Percée.

* Le pouvoir de penser avec endurance, de rêver avec intelligence et de voir plus loin que la carpe et le requin.

* Le pouvoir de faire plus avec moins.

* Le pouvoir d'agir avec souplesse, élégance et endurance parmi les vagues de changement rapide.

* Le pouvoir de se donner des outils d'orientation et de changement personnels en plein milieu de la vague.

* Le pouvoir d'user de représailles quand il le faut.

* Le pouvoir de focaliser implacablement sur les 20 % des efforts qui rapportent 80 % des résultats.»

Tiens, ce dernier « pouvoir » me rappelle, un livre plus récent…

Les vœux des auteurs de ***« La Stratégie du Dauphin »*** ont donc fait des émules. Et leur défi a été relevé.

Que les individus et les organisations cherchent à **évoluer positivement** sur la durée **avec intelligence et sensibilité.** Que de plus en plus d'hommes se responsabilisent et prennent réellement leur vie en charge **avec sagesse et finesse.**

* Dudley Lynch a une maîtrise en communication. L'Université de Newport lui a décerné un doctorat honoris causa pour ses nombreuses contributions dans les champs du développement du leadeurship, du changement et des stratégies de pensée dans le monde des affaires. Il est aussi le président de Brain Technologies Corporation.

Le troisième livre qui a marqué une étape importante dans ma vie

Comment utiliser pleinement votre potentiel de Bruno Lallement

Le troisième livre est beaucoup plus récent. Il a marqué dans ma vie une étape importante au niveau personnel.

C'est grâce à un partenariat avec **Bruno Lallement** afin de faire découvrir à mes abonnés son expertise et tout ce qu'il avait à «donner», pour leur développement personnel, que je suis, au fil de cet échange, devenue une lectrice assidue de tout ce qu'il proposait.

Je proposais un ebook cadeau : ***« L'Art de transformer sa vie «*** , que je me suis empressée de lire comme tous les dossiers qu'il mettait à ma disposition.

Et c'est tout naturellement que j'ai acheté, lorsqu'il a édité son ouvrage en version électronique ***« les grands secrets de l'accomplissement de soi et du bonheur »*** pour m'y plonger avec bonheur.

J'ai même imprimé les 272 pages format A4 pour pouvoir en faire mon livre de chevet.

Puis, pour mon plus grand plaisir, pour faire suite au succès de sa version électronique, la version papier a pu être éditée en 2009 : ***« Comment utiliser pleinement votre potentiel*** « . Je me suis empressée de l'acquérir. Depuis il reste à portée de mains.

Et mon libraire me remercie… J'en ai fait tellement la promotion que beaucoup de mes amis et proches sont allés l'acheter !

Comme le dit **Christian Godefroy qui a préfacé l'ebook et le livre**. Cet ouvrage ne se lit pas comme un livre ordinaire. Ça n'est qu'au fil des lectures que l'on prend conscience de son contenu pour se l'approprier et que notre vision des choses évolue.

Sans complaisance et en toute simplicité, Bruno nous pousse à « gratter, là où ça fait mal » ! C'est un véritable guide vers l'accomplissement de soi, la sagesse et finalement le bonheur.

Il nous aide, à évacuer timidité, peur et paresse qui sont trop souvent les raisons des échecs ou des procrastinations.

Il nous pousse à remettre en questions les concepts, de confiance en soi, d'échecs, de bonheur qui nous ont été inculqués et que nous avons développés à l'encontre de notre nature profonde.

Ces concepts qui justement peuvent annihiler notre capacité à être confiant libre et heureux.

« Les pensées auxquelles vous adhérez sans toujours vous en rendre compte conditionnent l'appréciation que vous avez du monde et de vous-même. Si vous voulez vous épanouir pleinement,

vous devez apprendre à voir et à penser différemment et à ne plus vous laisser limiter par des concepts.«

Tout le livre va guider le lecteur vers une connaissance de soi claire. « *… c'est bien un manque de conscience claire de soi et de toutes ses manifestations mentales qui crée la souffrance… »*

Dans le chapitre : « *Comment maîtriser pensées et émotions* »

nous découvrons les bases essentielles de la maîtrise de soi.

* Savoir écouter et observer et ne pas se laisser piéger par les mots.

* Comment se libérer de ses peurs en en prenant conscience.

* Comprendre que ses pensées n'ont que le pouvoir qu'on leur donne.

* Comment vaincre n'importe qu'elle difficulté et se défaire d'un problème.

« Par l'examen de vos états mentaux et de vos images mentales, vous pouvez vous libérer de vos difficultés en réalisant que vous « n'êtes » pas ce que vous imaginez et croyez. »

Dans le chapitre : « *Comment utiliser à 100 % votre potentiel inné* »

Nous abordons le pouvoir de l'esprit et de la pensée. « Une pensée ignorée par la conscience se transforme en destin » Jung http://fr.wikipedia.org/wiki/Carl_Gustav_Jung

Méfions-nous du jugement : « *Se juger ou juger autrui limite. Qui plus est, si par exemple vous commettez une erreur, au lieu d'en tirer bénéfice et de vous corriger, vous allez inutilement vous culpabiliser. C'est ainsi que la plupart des gens se rendent coupables ou cherchent un responsable à leurs difficultés au lieu d'examiner les causes réelles de leur souffrance et de voir comment s'en libérer.*«

Bruno Lallement nous conseille de pacifier notre mental. Il existe des pratiques en méditation qui sont efficaces pour y arriver. Des milliers de pensées nous traversent l'esprit continuellement. Il est possible de les réduire et de les maîtriser. En prendre conscience est déjà un premier pas. Pouvoir les

observer en découvrant que ses pensées ne sont pas nous même et sans jugement les laisser passer en est un deuxième.

Ensuite, être présent à l'instant, à soi même, aux autres et à son environnement ; vivre l'instant présent dans chaque acte de la vie, permet de pacifier son mental, d'atteindre la maîtrise de ses ressources et capacités personnelles et d'être en paix avec soi-même et avec les autres.

Pour y arriver, nous sommes invités à pratiquer « l'attention ». Par la conscience de son corps et par la respiration celle-ci se développera. La méditation le permet. Mais pour se faire, on n'est pas obligé de s'isoler et de rester immobile. Bien qu'au début de cette de pratique, cela soit recommandé. S'isoler et adopter une position confortable induira un lâcher-prise propice à cette prise de conscience.

Mais on peut aussi développer **« l'attention** » et être dans l'instant présent en se promenant dans la nature par exemple. Le fait de regarder, écouter réellement nous fait prendre conscience de nous-mêmes profondément.

En étant attentif à son corps, à ses émotions on est totalement présent à « SOI ». On développe une qualité, **« la bienveillance** » et c'est le meilleur moyen de se détendre et de reprendre confiance.

Tout au long des pages le lecteur est invité à différentes prises de conscience par des pratiques adaptées et expliquées simplement. Il est possible ainsi d'expérimenter, de ressentir et de ne pas rester à la surface de ce qu'on lit.

Nous apprenons aussi à « agir » efficacement et non pas à « réagir »…

Le chapitre : *« la vraie nature de l'esprit* **» est un chapitre essentiel !**

On ne peut l'aborder qu'à cet instant du livre. Il ne fait que 4 pages, mais nécessite une profonde réflexion! En revanche, il ouvre grand les portes pour mieux intégrer et vivre ce qui précédait et ce qui va suivre jusqu'au bout des 373 pages.

En poursuivant la lecture et en nous laissant guider, nous découvrons :

* Comment acquérir une saine maîtrise de soi.

* Comment pratiquer le sourire intérieur.

* Comment se libérer de la culpabilité.

* Comment être vraiment en paix avec soi même.

* Comment donner plus de puissance à ses actions.

* Comment développer sa motivation.

* Comment transformer ses aspirations en réalité.

* Comment transformer son regard sur le monde et se libérer de ses peurs.

* Comment se libérer de ses peurs, phobies et angoisses.

* Comment transformer positivement son rapport avec autrui.

* Comment obtenir ce que l'on désire et comment le recevoir.

Le chapitre : « *Les secrets de la confiance en soi* » est également essentiel.

Il nous est d'ailleurs recommandé de relire ce chapitre plusieurs fois avant de poursuivre celui qui nous montre l'attitude mentale qui permet d'exaucer les souhaits.

*« **Commencez dès aujourd'hui par vous entraîner à remarquer la plus petite « bonne chose** » qui vous est arrivée aujourd'hui et remerciez de l'avoir eu ou vécue….. Plus vous remercierez pour toutes ces bonnes choses qui vous sont arrivées, plus elles auront tendance à se reproduire dans votre vie. »*

Nous poursuivons ensuite la lecture en abordant les grands secrets d'une vie heureuse et accomplie. La meilleure façon de pratiquer la visualisation et l'imagerie mentale. Les principaux obstacles au bonheur et comment les annihiler. Comment associer bonheur et réussite.

Le livre se termine par un chapitre sur la façon de gérer la souffrance et la douleur qui est également essentiel pour se libérer de la peur. Peur de la douleur, peur de la solitude, de la séparation, peur de la mort…

Enfin le dernier chapitre : « *les grands secrets de la maîtrise de soi* »

Il est d'une certaine façon un résumé de ce qu'il faut retenir de ce livre. Enfin après 3 pages de conclusion dont je vous livre un extrait qui me semble essentiel :

S'accomplir est un choix qui appartient à chacun, personne ne peut décider à notre place, il y va de notre liberté et de notre responsabilité. Mais faire le choix de sa propre réalisation, c'est justement choisir de devenir pleinement responsable de ses actes, de ses pensées comme de ses paroles.

« C'est tout simplement entrer dans l'ère adulte de sa propre existence. 2 mots importants « Amour » pour ne pas être destructeur, ni pour soi-même ni pour autrui. ***« Vigilance »*** *pour ne pas laisser nos pensées décider de notre destin. »*

Bruno Lallement répond à quelques questions qui nous apportent un dernier éclairage pour nous guider.

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs ***"Les 3 livres qui ont changé ma vie"*** *organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie.*

Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : ***j'ai aimé cet article !***

Cela devait être mon dernier livre

Par **Arnaud De l'Imprevu** du blog Pimenter sa vie de couple**.**

Bonjour,

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog **Des Livres Pour Changer de Vie**

Mon premier livre "Wouaouh" aurait dû être le dernier livre de ma vie…

Ecoute ton corps

Mon amie de l'époque avait commencé à s'intéresser au développement personnel. Elle partait parfois en séminaire le week-end faire des choses bizarres. Elle revenait toujours avec une pêche et une énergie presque suspecte. Mais n'étant pas de nature jalouse, je n'avais aucune raison d'y voir du mal.

En la voyant se transformer, après quelques semaines, j'ai commencé à m'intéresser à ses lectures.

Cela a l'air de lui faire du bien, »pourquoi pas moi ? »

Je lui ai demandé de me conseiller 2-3 livres. Je les ai lu et là …

~~La lumière est apparue~~ euh non, en fait, je me suis ennuyé (et je reste poli pour faire plaisir a olivier.

Persévérant que je suis (le bougre diront certains)… J'en ai lu encore 3 autres. On ne change pas une équipe qui gagne : même effet, même résultat…

Je me suis dit, OK j'en lis encore 3, et si c'est pareil. Stop. Les plaisanteries les plus courtes sont les meilleures.

En lisant le dixième, considéré comme un best-seller par des millions de gens, je me suis dit « mouais encore du bla-bla d'illuminé »

Bref, au début on nait, à la fin on meurt, et entre les deux vaut mieux lire…

Mais là, je n'étais pas convaincu.

Et ce jour-là, elle revient d'une célèbre librairie (celle qui a aussi des magasins) avec un livre « Écoute ton corps » de Lise Bourbeau.

« Tiens » me dit-elle « quand j'ai vu le titre j'ai pensé à toi »

Ayant eu un accident il y a quelques années, j'en garde quelques séquelles qui parfois se rappellent un peu trop à moi. Surtout quand j'oublie justement de faire attention à mon véhicule terrestre.

Donc le titre me parle aussi. Et là…

Le Wouaouh de chez Wouaouh.

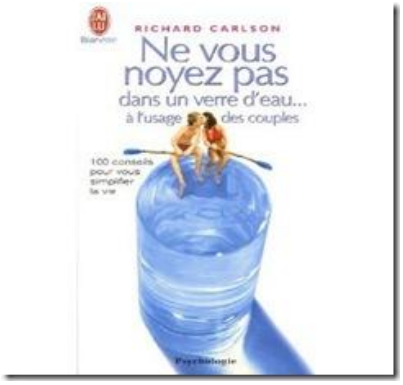
Un livre en 5 parties fait de chapitres de 5 à 10 pages. Pas des tartines de truc qui se répètent. Pas des livres américains où l'auteur répète la même idée sur 200 pages. Non en 5 parties structurées, avec une progression dans la découverte de soi, de la vie, des autres, du monde.

1. Les grandes lois de la vie
2. À l'écoute de ton corps physique
3. À l'écoute de ton corps mental
4. À l'écoute de ton corps émotionnel
5. La spiritualité

Je ne peux pas en faire un résumé, honnêtement. Chaque chapitre est un Wouaouh à lui tout seul, et il se lit très facilement.

Donc voila, mon dernier livre de développement personnel a en fait été le premier qui m'a ouvert les yeux. Le livre a l'origine de ma métamorphose.

Mon livre chrysalide.



Ne vous noyez pas dans un verre d'eau à l'usage des couples

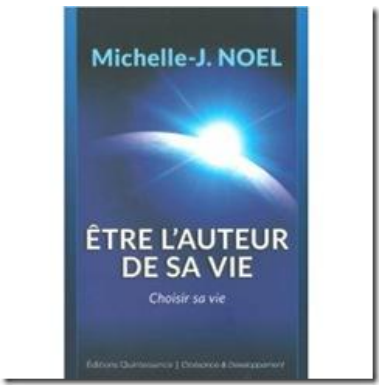
Le deuxième livre, je ne me souviens plus comment je suis tombé dessus quelques semaines plus tard. Le titre peut être qui m'a parlé là aussi « Ne vous noyez pas dans un verre d'eau… à l'usage des couples» de Richard Carlson.

Un peu le même principe. 100 chapitres de 1 à 2 pages. Pas de bla-bla inutile. C'est clair, net, précis.

Ce n'est pas un roman. Ça parle direct. D'ailleurs le sous-titre « 100 conseils pour vous simplifier la vie ! » explique de quoi il s'agit.

Ce que j'ai aimé dans ce livre, c'est la centaine de conseils judicieux et souvent très simple. On prend conscience du côté futile de certains de nos petits tracas (les gros aussi). Ce livre m'a permis d'apprendre à prendre du recul. À gérer ce qui semble initialement un problème insurmontable. À ne pas s'attarder sur tout ce qui nous bloque, mais au contraire à me focaliser sur ce qui permet d'avancer. Avant je voyais le verre à moitié vide, maintenant le même, mais à moitié plein.

Que du bon sens, mais ça fait du bien de se le faire rappeler parfois.



Etre l'auteur de sa vie

Le troisième livre, encore une découverte amusante, là aussi quelques semaines plus tard. Je devais aller passer quelques jours sur Paris et je savais que j'aurais beaucoup de temps perdu (transport, attente, etc.). Je repère « complètement par hasard » chez une voisine le livre « être l'auteur de sa vie / choisir sa vie » de Michelle-J Noel.

Le titre me plait.

« C'est bien ? Je peux te l'emprunter juste 1 semaine ? »

Elle me répond « J'ai à peine commencé, mais oui tu peux, la semaine prochaine je suis super occupée »

Et là je l'ai dévoré. Le livre …pas la voisine.

Un mélange de PNL, mais celle venant du vécu, pratiquée au quotidien depuis des années. Pas celle théorique du commercial qui cherche à vous faire croire que vous avez besoin du produit ou service inutile qu'il veut vous fourguer. (Toute ressemblance avec un vendeur de téléphonie mobile ou automobile serait fortuite).

Des explications sur le fonctionnement du cerveau, sur la loi d'attractivité. Des astuces, des outils. Bref, du concret. Et oui encore.

Ce livre m'a donné une pêche d'enfer. Le sentiment de pouvoir créer ma vie. Que rien n'est figé, mais qu'il faut aller de l'avant a 20 ans ou a 70 ans. Arrêter de se plaindre des autres, des riches, des pauvres, du gouvernement. Le sentiment de pouvoir aujourd'hui préparer son avenir, le façonner selon sa volonté. Ne pas attendre la retraite en ce disant « je serais heureux », mais à vivre sa vie Maintenant !

J'ai appris notamment l'écoute active, que j'utilise aussi bien dans le domaine professionnel que personnel. Également la technique du sandwich pour répondre sans blesser son interlocuteur.

J'ai pu assister à 2 séminaires de l'auteure. Un personnage, entier, sans demi-mesure, mais elle aide à faire sortir le meilleur de soi même. Le tout sans agressivité, ni méchanceté néanmoins.

Merci à l'Univers de m'avoir fait rencontrer ces 3 livres. 3 Wouaouh,. 3 étapes importantes de constructions de ma vie.

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog ***Des Livres Pour Changer de Vie****. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien :* ***j'ai aimé cet article*** *!*

festival-a-la-croisée-des-blogs

Et vous quels sont vos 3 livres Wouaouh ?

3 livres « phare » pour vous éclairer

Par **Alexandre SCHMIDT** du blog Coeur et esprit libre**.**

*Cet article est ma contribution à l'évènement » A la croisée des blogs « , organisé par Olivier Roland. Le thème de cette édition est « **trois livres qui ont changé notre vie** ».*

Mes premiers guides….

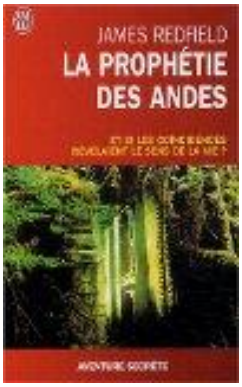
J'ai lu tellement de livres qui m'ont inspirés et qui ont changés ma vision de la vie et donc ma vie personnelle, que le choix de trois livres n'est pas si facile : il existe tellement de trésors à lire !

J'ai choisi de vous parler de trois livres que j'ai tous lu à une période particulière de ma vie, en Afrique, où j'ai vécu une sorte de début d'éveil (ou plus simplement un sacré réveil !).

Ces livres ont été le point de départ de toute une aventure qui est loin d'être finie. Je ne raconterais pas l'histoire des différents livres car je vous engage vraiment à les lire vous-même, vous ne pourrez qu'en sortir transformé, car selon moi ce sont des livres dont on ne ressort pas « indemne » ; je ne vous parlerais donc que de leur « impact » sur moi.

Allez, en avant!

- **La Prophétie Des Andes**



(cliquez sur l'image pour le découvrir)

Ce livre reste mon préféré car c'est vraiment celui qui a fait « tilt », comme s'il avait réveillé quelque chose en moi.

C'est un roman dit « initiatique », et c'est ce qu'il a été pour moi.

Il y a aussi un autre livre : les « leçons de vie de la prophétie des Andes », qui est son application « pratique » dans la vie ; je n'ai jamais accroché trop les exercices dedans mais, en revanche, il détaille bien les « révélations » du livre et donne des liens vers d'autres livres ou recherches scientifiques autour des « révélations ». Si je mentionne ce livre complémentaire c'est parce que c'est celui-là véritablement qui m'a fait prendre conscience que le roman était vraiment réel, en tout cas qu'il pouvait l'être (je sais, c'est nébuleux comme explication, mais je me comprends 😉).

La Prophétie Des Andes est « tombé » entre mes mains par hasard, hi hi (vous comprendrez l'humour en le lisant), alors que j'étais un jeune ado, je ne sais plus l'âge exact mais ça devait être autour de mes 14 ans ; et là je peux vous assurer que mes poils se hérissaient quand je le lisais tant il me donnait des frissons. C'est dur à décrire comme sensation mais c'est comme si je « reconnaissais » ce qu'il y avait dedans. J'étais rempli de « wow » intérieurs tant ça me paraissait tellement « vrai ».

Et puis en finissant le livre, je me suis rendu compte que ce n'était qu'un roman : oui, car depuis le début du livre je pensais que c'était une histoire autobiographique, quelque chose qui était vraiment arrivé dans la réalité. Bref, je referme ce livre émoustillé, gonflé, galvanisé et là… C'est le drame pour moi !

Une claque dans la tête très difficile à décrire, vraiment je suis monté très haut et d'un coup…boom, la chute ! À cette époque, il n'y avait pas internet, sinon j'aurais sans doute découvert tout ce qu'il y avait autour de ce livre. Cela a vraiment été pour moi une grosse déception et là je me suis dit qu'il fallait que je redescende sur terre ; j'ai donc continué à vivre ma petite vie d'ado perturbé en oubliant ces « délires »…

Et puis un jour, En Afrique, j'avais alors 24 ans, le livre « les leçons de vie de la prophétie des Andes » a croisé ma route. Cela a été pour moi une révélation et le point de départ d'une vie complètement différente et surtout, je dirais, d'un « regard » sur la vie différent.

Depuis j'ai vécu littéralement ce que vit le héros du livre (aussi tordu que ça puisse paraître) et je ne peux que vous en souhaitez autant….

à vous de vivre l'aventure en le lisant, il y a un moment pour tout dans la vie et peut-être qu'il ne vous fera pas le même effet (peut-être pas tout de suite) ; n'hésitez pas à me mettre votre expérience suite à ce livre (et aux autres aussi) dans vos commentaires, ça me ferait très plaisir.

PS : pour ceux qui ne l'auraient pas vu, si vous vous inscrivez sur ce blog, vous recevrez ce livre en cadeau (également en version audio pour ceux qui sont un peu fainéant sur la lecture;-))

- **L'alchimiste**

(Idem qu'avant, cliquez l'image pour le découvrir)

Ce que j'ai tout de suite aimé chez Paulo Coelho c'est qui parle directement au cœur : surtout avec ce livre qui m'a d'ailleurs fait découvrir cet auteur.

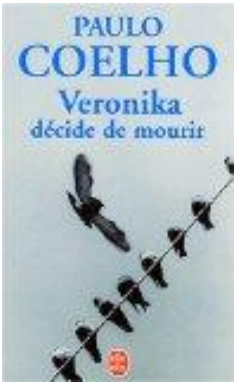
Ce livre est donc « arrivé » derrière « la prophétie des Andes », j'ai envie de dire comme une suite logique ; c'est un conte magnifique qui donne envie d'aller au bout de ses rêves.

C'est une invitation à être soi-même, à vivre sa « légende personnelle », à être dans l'instant, à rêver, à oser, à ne jamais renoncer, à la simplicité, à la beauté, au bonheur, à la générosité et j'en oublie sûrement…

C'est le genre de livre qu'on devrait tous lire, il devrait être obligatoire à l'école !

A déguster… bon appétit si vous décidez de le manger (car il est de ces livres qui se dévorent !)

- **Véronika décide de mourir**



(Toujours le petit clic pour en savoir plus)

On va rester sur le même auteur : encore une suite logique après les deux autres en ce qui me concerne.

Ce livre traite de sujets profonds comme la folie et la mort et malgré qu'il paraisse plus « terre à terre » que l'alchimiste, il s'adresse aussi, je trouve, au cœur.

Personnellement, je préfère celui-là entre les deux.

Ce livre a fini de modifier mon regard sur la vie ; après ces trois bouquins et le « raz de marée » intérieur qu'ils ont provoqué en moi, ma vie ne pouvait qu'en être transformée. Je n'aurais jamais pu imaginer à quel point à ce moment-là !

C'est du style : « tu vois ta vie là, bah tout va s'effondrer et va falloir repartir sur de nouvelles bases ».

Je n'exagère rien car, quand je regarde en arrière, je me rends compte que, suite aux prises de consciences que j'ai eu à ce moment de ma vie, j'ai changé à peu près tout ce qu'il est possible de l'être dans ma vie.

J'ai aussi vécu ce qu'il y a dans ce livre (à part l'internement dans un asile, mais je n'en suis pas passé loin) : j'ai vécu la dépression, j'ai fais partie de ceux qu'on appelle fous et peut-être encore plus maintenant que quand j'étais suivi par un psychiatre (lisez ce livre si vous voulez revoir votre définition de la folie), j'ai approché la mort ; je dirais même que quelque part je suis mort, j'ai aussi vécu la renaissance qui a suivi…. bref ce livre ne peut que me parler, et encore plus avec le recul, car je le comprends d'autant mieux après ce que j'ai traversé.

Même si ce que je viens d'écrire peut apparaitre négatif, pour moi il n'en est rien et je ne peux que remercier la vie pour tous ses cadeaux. Le plus beau a été la dépression, car rien ne m'a réveillé autant dans toute ma vie.

La vie est merveilleusement belle ; ces trois livres vous le rappelleront si en chemin vous en doutiez….

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Les trois livres qui ont changé ma vie…

Par **Roxana Chobriat** du blog Management du changement**.**

C'est un vrai challenge de faire un petit voyage dans le temps pour revoir mes actions, mes pensées et mon parcours changés par l'impact des livres. J'ai été élevée dans un monde de rêves, de livres, avec une immense bibliothèque qui a enrichi mon enfance, mon esprit et mon imagination.

Un premier cadeau d'adolescence a été la découverte de la grande personnalité Mircea Eliade, l'un des fondateurs de l'histoire moderne des religions, mythologue, philosophe et romancier d'origine roumaine. Il a écrit en plusieurs langues (cinq). Ses œuvres ont touché mon âme. Grâce à lui, j'ai découvert ma passion pour le chamanisme, pour le mysticisme et j'ai orienté mes premiers pas vers l'étude de la philosophie. Même si c'est difficile de choisir un de ses livres, je vais opter pour 'La Nuit Bengali' (Maitreyi). Pour quoi? Parce que ce livre merveilleux a changé ma façon de regarder l'amour, les relations passionnelles, interculturelles. Sans le savoir, sans le chercher, j'ai trouvé mon grand amour de jeunesse plus tard tout comme Eliade, dans un autre pays, dans une autre religion, à l'autre bout du monde.

La manière unique, magique d'Eliade de mélanger le contexte historique, la romance, de mettre en évidence les valeurs, les croyances, les préjugés sociaux et individuels est impressionnante. Le livre, à mon avis, est une confession, une merveilleuse et passionnante description d'une étape inoubliable de la vie de l'auteur (qui a un autre nom dans le livre, en créant un personnage masculin tout à fait atypique, créatif, inoubliable). Maitreyi, le personnage féminin principal est une jeune fille indienne qui se trouve entre deux mondes et doit faire face au dilemme du choix. Face à face avec l'amour, avec sa passion pour un brillant jeune homme, qui appartient à une autre culture, à un autre monde, elle est écartelée entre ses devoirs, sa religion, ses valeurs morales et spirituelles acquises au long de sa vie. Elle a le courage d'assumer ses désir, sa curiosité, de découvrir l'amour pour un homme différent. Elle choisit de dépasser les limites extérieures: les préjugés sociaux dans un pays colonisé (les Indes britanniques), les traditions, le racisme, toutes les limites imposées par le statut de sa famille et par son rôle de 'femme' soumise, un rôle rigidement déterminé dans une telle société.

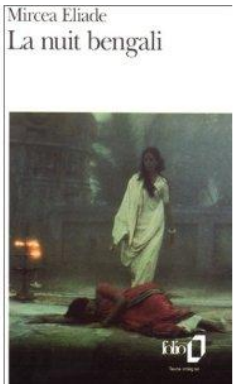
Maitreyi choisit d'aller au-delà d'elle-même et de ses peurs et conflits intérieurs, de sa morale inculquée et de suivre son cœur, sa passion ardente. Bon ou mauvais choix?! Sacrifice, révolte ? Eternel combat entre raison, croyances morales et désir?! Selon moi' le mauvais choix', n'existe pas, il s'agit d'un choix qui a des conséquences, qui enrichit notre expérience d'une manière positive ou plus troublante à la fin, en nous donnant une leçon ou une certaine maturité. Maitreyi a réalisé, d'ailleurs, plus tard sa propre version de cette histoire d'amour vécue si intensivement.

On doit vivre une telle expérience unique d'amour 'mixte', mélangé de passion, de désir, de doutes, d'introspection, de sacrifice, de 'suivre l'autre', d'être partagé entre le sentiment de devoir envers nos racines, la famille, les autres et l'amour; le désir de vivre pour soi, de respirer l'amour, de se laisser aller…

.C'était mon rêve…C'est justement ce que j'ai fait, car ce livre a changé ma perception sur l'amour entre deux personnes complètement différentes, provenant de deux mondes différents; mon désir de vivre l'histoire unique et 'impossible' a déterminé mon choix après les études universitaires: de partir au bout du monde, de vivre une telle histoire, particulière et ardente. Mais chacun vit sa propre histoire, même si elle est inspirée par un livre, par un beau récit, comme c'était mon cas de ma fascination avec Maitreyi et le monde oriental. J'ai choisi de suivre mon amour, ma passion, après mes études; j'ai choisi d'aller jusqu'à bout: changer ma carrière, mon pays, ma culture, malgré les obstacles et les préjugés.

Mon histoire d'amour, mon mariage avec 'mon âme sœur de jeunesse' a duré pendant presque six ans, qui m'ont beaucoup apportés : richesse d'esprit, voyage dans un autre monde, beaucoup d'amour, de tendresse et de leçons pour apprendre à vraiment aimer et à se laisser aimer. Il y a évidemment beaucoup de différences et de similitudes entre mon histoire 'impossible' et celle racontée par Eliade, qui a influencé mes choix, mes premiers pas en amour, qui m'a donné l'envie et le courage de suivre mon cœur.

La fin représente la différence ultime entre nos deux histoires, car mon amour a été brutalement interrompu par la mort de l'être cher. Pas de regrets, pas d'amertume, rien de négatif, juste des leçons de vie, l'acceptation, les souvenirs d'amour unique de jeunesse et l'opportunité d'apprendre à apprécier la vie et le moment présent plus que jamais, de choisir la vie par le respect de cet amour!



Un autre livre qui a eu un impacte fort sur ma vie ces dernières années est **'Le pouvoir d'acquérir tout ce qu'on veut' – '*The power to go for anything you want*'** de Paul McKenna.

J'ai rencontré ce Monsieur il y a quelque temps pendant des séminaires de développement personnel et de communication. Son œuvre, sa manière d'être, sa vision ont enrichi mon esprit. Ce livre est accompagné par un CD qui contient des exercices pratiques, qui nous préparent mentalement et spirituellement pour le changement qu'on choisit de faire dans nos vies.

Le livre est structuré en quatre séquences bien déterminées et simples à découvrir:

1) Le développement du savoir-faire afin d'avoir confiance en soi, accompagné par des exercices quotidiens et pratiques d'autosuggestion de 5 minutes par jour;

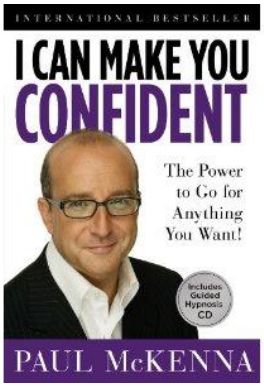
2) Garder la motivation pour atteindre le succès, l'objectif désiré qui est accompagné par des exercices audio pratiques: apprendre à visualiser le futur souhaité et à confronter les effets du changement dans nos vies; créer l'habitude de bien réfléchir et de bien agir ; le projet quotidien, pas à pas pour atteindre l'objectif à long terme.

3) La séquence du sentiment' confortable' de la confiance dans la vie réelle: savoir prendre la parole en publique, atteindre le succès dans les relations sociales, intimes etc; les outils concrets pour s'en sortir des situations difficiles.

4) «Clinique» de la confiance en soi: le but final du livre: apprendre à penser, à agir avec confiance, à confronter le changement tout en gagnant!

Après avoir lu le livre de McKenna et grâce à ces séminaires, j'ai réussi à mettre en place mon propre programme pour aider les jeunes à dépasser leurs complexes, leurs barrières, pour arriver à rester motivés, tout en cherchant leur vocation vers leur future carrière. J'ai fait du travail sur moi-

même et en même temps je suis arrivée à réaliser un projet auquel j'avais rêvé pendant des années: aider les autres, oser recommencer à zéro avec confiance, tout en utilisant certains outils de McKenna!


INTERNATIONAL BESTSELLER
I CAN MAKE YOU CONFIDENT
The Power to Go for Anything You Want!
Includes Guided Hypnosis CD
PAUL McKENNA

Le troisième livre qui a influencé ma vie et m'a fait beaucoup réfléchir est **'Entre jour et nuit'** de Henriette Yvonne Stahl, écrivaine franco- roumaine.

C'est un roman social à travers deux destins humains unis par l'amitié, la plus pure et généreuse, une situation humaine pleine de souffrance doublée par l'atrocité de la guerre mondiale.

C'est un livre bouleversant, qui crée des émotions fortes et fait réfléchir au sens de nos vies, de nos choix .L'amitié, l'amour inconditionnel, le sens d'existence et de la nature humaine, les rapports familiaux, les conséquences de nos choix, tout y est!

Les personnages principaux sont deux adolescentes complètement différentes, Ana Stavri et Zoe Mihalcea Vranceanu. Tandis qu'Ana a eu une enfance et une vie pleine d'harmonie, étant une élève talentueuse, ayant une personnalité équilibrée, Zoe était entourée par 'des monstres', vivant dans la promiscuité et les disfonctionnements de sa famille d'origine, de nombreux traumatismes affectant ses choix et son esprit. Les dilemmes moraux, l'amitié au-dessus des préjugés et des limites de la nature humaine m'ont impressionnée et m'ont appris des choses importantes. Plus tard, j'ai rencontré une jeune fille ayant des points communs avec Zoe (une vie dure et tragique). En opposition avec mes expériences de vie (environnement et famille pleine d'amour, de soutien, de communication positive et renforcement des valeurs), j'ai été confrontée à une situation diamétralement opposée à la mienne. Issue toutes deux d'environnement et d'expérience de vie différents, nous avons partagé une solide amitié et franchis de nombreux obstacles ensemble.

Grâce ce livre, «*Entre jour et nuit*» j'ai découvert ces concepts -'l'amitié et l'empathie', ainsi que la capacité d'aider l'autre et de dépasser mes propres limites. J'ai appris à prendre des décisions

difficiles concernant une de mes meilleures amies. J'ai suivi mon cœur, on a dépassé ensemble nos peurs et des moments difficiles. Aujourd'hui, après des années d'amitié solide, ayant une collaboration professionnelle à l'internationale (elle est devenue psychologue et aide les autres à son tour), je suis reconnaissante d'avoir connu et partagé ensemble un chemin difficile. Heureusement, l'histoire de mon amie finit différemment de la tragédie de Zoe du roman de H. Y. Stahl. Ma chère amie est devenue une personne équilibrée, belle à l'intérieure et forte. Elle a réussi à utiliser ses expériences dures de vie et ses traumas pour aider les autres, pour devenir une personne meilleure et trouver sa vocation. Les moments difficiles nous ont rapprochées et nous ont permis de créer une liaison affective et émotionnelle unique entre nous deux. On a appris à être reconnaissantes de notre rencontre, à transformer cette opportunité dans une expérience positive, avec une fin qui correspond à nos efforts, à notre chemin inhabituel.

Ce livre m'a aussi appris que le bonheur c'est avoir la bonté, la générosité de vivre parmi les gens, d'avoir et d'offrir l'amour et le soutien.

Souvent, les livres, le monde de l'imagination nous aident à nous identifier à des personnages parfois inoubliables. Ainsi, le hasard, la vie nous offrent la possibilité de mettre en pratique certaines expériences qu'on croyais n'être que 'le fruit de l'imagination' d'un écrivain.

Cela m'a été offert, et grâce à mes voyages spirituels et géographiques, mon esprit est arrivé à s'ouvrir, à être plus flexible. Il y a encore beaucoup de livres et d'expériences humaines à découvrir, des limites à dépasser, des choses à partager dans ce monde. Je crois fortement que chaque expérience, chaque changement, chaque personne ou situation rencontrées, tant positives que négatives, nous aident à devenir meilleurs.

Voilà pourquoi je suis reconnaissante d'avoir eu l'opportunité d'écrire ces lignes, de partager avec vous, de participer à ce merveilleux projet initié par Olivier Roland.

J'ai aussi créé mon propre blog dans le but du partage, d'entre aide, d'évolution.

http://managementduchangement.fr/WordPress3/

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog *Des Livres Pour Changer de Vie*. *Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !*

Les 3 livres qui ont changé ma vie

Par **Christophe Perrier** du blog Droits et Devoirs de l'Employeur**.**

C’est un sujet digne d’une épreuve de philosophie au baccalauréat…

Tous les livres changent la vie : on retire forcément quelque chose de ses heures de lecture, sinon on ne va pas au bout du texte que l’on a sous les yeux…

Qu’il s’agisse de littérature classique – « Germinal », « le rouge et le noir » et bien d’autres – ou de la lecture de Tintin, en passant par les ouvrages dits d’essai ou les documentaires, sans oublier les romans contemporains, on ne peut pas sortir indemne du temps passé à apprendre de quelqu’un forcément plus érudit que soit. Apprendre est bien le terme, et quel que soit le professeur qui déroule sa plume devant nous, c’est bien là que se trouve le meilleur enseignement de la vie.

Alors, sélectionner 3 livres est un exercice difficile.

Il confine nécessairement à un choix très strict, portant soit sur des titres qui ont vraiment marqué à jamais le lecteur, soit sur des expériences récentes tout aussi mémorables.

C’est ainsi que mon premier choix se porte naturellement sur **« la semaine de 4 heures »** de Tim Ferris.

Guère surprenant quand on a tenté l’aventure du blog… Que dire de plus sur cette bible ? Tant a été dit, écrit, décrié, magnifié, déifié sur ce manifeste ! Certains diront même que l’ancien président Sarkozy y a puisé son fameux slogan : « travailler plus, pour gagner plus ».

Pour moi, ce fût une vrai claque, et depuis ces dernières années, il est toujours à mon chevet, et je le parcours inlassablement en tout sens à chaque fois que le besoin de remonter le mécanisme se fait sentir.

Tim Ferris a tout dit, tout exposé, sur une philosophie de vie qui ne met pas forcément l'argent dans les priorités, mais qui nous ramènent à un essentiel bien plus précieux que nous devrions tous privilégier : le temps qui passe et la vie que nous en faisons. N'est-ce pas là l'indispensable ? Ce fut en tout cas une révélation.

Ce n'est pas une recommandation que je fais de ce bouquin-là, c'est plus que cela. « La semaine de 4 heures » devrait être enseignée dans les écoles, car c'est un plaidoyer pour vivre, tout simplement.

Plus récemment, cette philosophie de vie, ce « lâcher prise » m'a conduit à apprécier l'écriture de Frédéric Lenoir, philosophe, sociologue et historien des religions. Le **« petit traité de vie intérieure »** est une authentique méthode éprouvée, pour jouir de la vie. L'épigraphe, qui figure en introduction générale, résume parfaitement l'idée et l'état d'esprit de l'auteur : « Le bonheur, c'est de continuer à désirer ce qu'on possède – Saint Augustin ». Partant de la fameuse réplique du publicitaire Jacques Séguela, « Si à 50 ans, on n'a pas une Rolex, on a quand même raté sa vie », Lenoir nous instruit sur les moyens de prouver le contraire. Ainsi, il passe en revue, en s'appuyant sur ses propres convictions, mais aussi sur les pensées de sages et de philosophes qui ont marqué l'humanité – Bouddha, Jésus, Socrate… – , les vertus et conduites à respecter pour se convaincre de l'absurdité de la phrase. « Exister est un fait, vivre est un art » dit-il brillamment, et ce peut être la conclusion de sa lecture.

Et c'est cet art que je m'efforce de vivre chaque jour, en le combinant aux recommandations de Tim Ferris. C'est assez difficile, mais jour après jour, exercices après exercices, les progrès s'accumulent, et je parviens aujourd'hui à faire émerger une certaine conscience, sous la chair qui l'emprisonne. C'est donc un changement radical que j'ai suivi depuis cette lecture. Je combats l'humain qui est en moi, et ses 3 gangrènes, ignorance, fanatisme et ambition.

Enfin, l'un de mes derniers bonheurs de lecture fût la découverte de Leen Zevenbergen, un entrepreneur néerlandais, militant convaincu (et convaincant) pour un monde durable, et déjà auteur d'un ouvrage de référence dans le monde de l'entreprise, et dont le titre français est… « Brûle ta cravate et danse ». Il y montre qu'il est possible de travailler ou d'entreprendre en se faisant plaisir ! tout un programme !

Son dernier livre n'a pas encore été traduit dans notre langue. Il est disponible en anglais sous le titre **« Sustainable @ the speed of passion ! ».**

Sur près de 180 pages, illustrés d'exemples frappants et souvent illustres – Mars, Ben & Jerry's -, l'auteur démontre avec ardeur qu'il est possible aujourd'hui de concevoir des business viables et conforme avec l'idée de durabilité qui doit animer l'Homme du 21ème siècle, soucieux de la protection de son environnement, de ses énergies, et de lui même. L'aspect social dans l'entreprise occupe en

effet une grande partie de la théorie de Zevenbergen, la passion du créateur, comme de ses collaborateurs, étant pour lui l'élément le plus crucial à mettre en œuvre sur le chemin d'une entreprise durable. Une découverte à lire, à relire, et à partager.

Quelle prise de conscience ! Ainsi donc le développement durable, ce ne serait pas que le tri de ses poubelles, ou le chauffage à 18°C dans sa chambre à coucher ? Cela va donc plus loin, et peut venir de beaucoup plus loin ! Quelle découverte dans mon quotidien professionnel ! Aujourd'hui, la vision de mes projets en est changée… La vraie valeur n'est pas que dans l'argent. Tiens donc ! une confirmation des écrits de la semaine de 4 heures… Dorénavant, le **P**rofit se conjugue avec la **P**assion, les « **P**eople » (les gens avec qui je travaille) et bien entendu la **P**lanète (et sa protection). Il s'agit des **4 P** qui ont radicalement changé ma façon de penser.

Je reprendrai en conclusion l'un des fondamentaux de cet auteur batave :

« Créer est difficile. La passion est l'énergie dont vous avez besoin. Rien ne peut vous arrêter maintenant ».

Qu'il en soit ainsi !

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

3 livres à dévorer sans modération.

Par **Anne Cochen** du blog La santé dans mon assiette**.**

J'ai eu l'occasion, un jour de discuter avec une dame qui achetait un livre en 5 exemplaires. Elle m'a expliqué qu'elle avait été tellement estomaquée par ce qu'elle y avait lu qu'elle tenait à l'offrir aux gens auxquels elle tenait. J'ai évidemment été tellement intriguée que j'en ai acheté un exemplaire pour moi-même et effectivement, je n'ai pas été déçue. Ce livre c'est « Cuisiner avec les aliments contre le cancer » de Richard Béliveau.

J'y ai appris énormément de choses sur les aliments que j'ignorais complètement. On sait tous que : *oui, c'est mieux de manger des fruits et des légumes que de manger un steack frites + brownies avalés en 5 sept avant de reprendre le travail*, mais j'étais loin d'imaginer tout ce que j'allais apprendre avec ces 3 livres dont je vais vous parler.

En effet, après la lecture du 1er livre déjà je ne voyais plus l'alimentation comme avant, j'ai continué mes lectures et le sujet m'a tellement passionnée que j'ai finalement eu l'idée de créer ce blog. Sans eux, je ne l'aurais jamais créé.

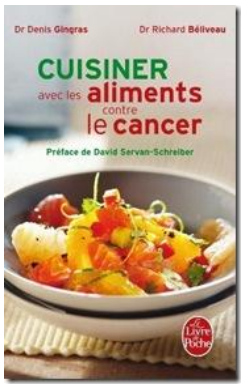
Ces livres m'ont ouvert les yeux sur ce régime occidental qui profite plus aux industriels qu'aux consommateurs. J'ai vraiment pris conscience de ce que l'on mange au quotidien dans la société occidentale actuelle.

Je suis, depuis ces lectures, toujours en quête de petites recettes rapides, simples, pas chères, délicieuses et qui vont dans le sens positif de ce que devrait toujours être l'alimentation : une ressource d'énergie et de bienfaits pour celui qui mange.

Je ne suis pas pour autant une fanatique du manger sain, il m'arrive de manger des aliments qui ne font pas partie de la liste des aliments recommandés. Mais c'est en connaissance de cause, parce que c'est bon et que ça me fait plaisir, mais c'est quand même rare car les recettes que je trouve par ci par là, dans des livres comme celui de Valérie Cupillard « Bio, bon, gourmand » ou encore sur des blogs, sont tellement sympa et délicieuses que ce serait vraiment dommage de s'en priver !

Et je n'ai pas encore tout testé ! J'en salive d'avance.

1 . Cuisiner avec les aliments anticancer des Dr Denis Gingras et Dr Richard Béliveau.



Ce livre préfacé par David Servan-Schreiber est écrit par deux chercheurs canadiens que sont Denis Gingras et Richard Béliveau.

Ils expliquent aussi simplement que possible à quel point l'alimentation peut influencer la santé de tous tant de manière positive que négative. Le Dr Béliveau va même jusqu'à dire que s'il fallait créer une alimentation capable de favoriser au maximum le cancer, il s'agirait tout simplement de l'alimentation occidentale actuelle.

Ces deux chercheurs travaillent depuis de nombreuses années à étudier des aliments qui, consommés de manière raisonnable aient suffisamment d'éléments actifs pour avoir une influence positive sur la santé d'un individu.

Ils étayent leur théorie de nombreuses études toutes plus édifiantes les unes que les autres.

Ce livre explique point par point pourquoi chacun des aliments cité est bénéfique pour la santé de chacun.

Les **points forts** :

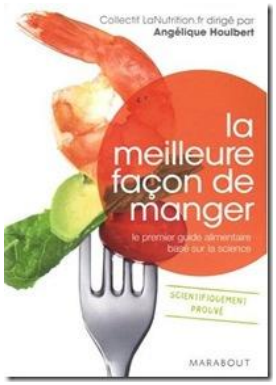
- Ce livre est vraiment clair et concis pour qui n'est pas familiarisé avec les termes scientifiques. Le Dr Beliveau est un formidable vulgarisateur. C'est vraiment un livre parfait pour se mettre le pied à l'étrier et prendre conscience que sa santé par également par ce que l'on mange.
- Il y a 160 recettes simples qui permettent de mettre en pratique la théorie assez rapidement, dont beaucoup sont de chefs cuisiniers, ou encore du Dr Béliveau lui-même ! 😀

Les **points faibles** :

- Certains diront que le livre datant d'il y a quelques années, il ne tient évidemment pas compte des dernières découvertes en la matière. Qu'à cela ne tienne, il suffit d'aller sur le site du Dr Richard Béliveau pour se tenir informé ou encore de lire les nombreux ouvrages qui sont sortis

sur le sujet depuis, comme Anticancer de David Servan-Schreiber ou encore celui du Dr Khayat. Les livres récents sur le sujet, ce n'est pas ça qui manque. Celui-ci donne quand même les idées de base sur le sujet.

2 . La meilleure façon de manger. Collectif Lanutrition.fr dirigé par Angélique Houlbert.



S'il y a bien un titre que je recommande sur le sujet du "bien se nourrir", c'est bien celui-ci. Pour moi, ce livre n'est ni plus ni moins qu'une bible du sujet ! Ce livre fait 450 pages, le tout est pourtant très condensé, car il est bourré d'informations, il n'y a pas de blabla, rien que de l'essentiel !

Il a été conçu par la rédaction scientifique du site Lanutrition.fr en collboration avec 15 chercheurs de renommée internationale, le tout coordonné par une diététicienne: Angélique Houlbert, ce qui le rend accessible au plus grand nombre même les non spécialistes.

Il explique tout ce qu'il faut savoir en ce qui concerne les antioxydants, les acides gras, les fibres, le ratio sodium/potassium, l'index et la charge glycémique… Ensuite, les auteurs donnent point par point leurs recommandations sur tous ces items, ils passent également en revue les aliments qu'ils préconisent et expliquent aussi pourquoi ils les préconisent. Même les annexes sont extraordinaires. Généralement, les annexes, c'est plutôt le genre de choses barbantes qu'on n'a aucune envie de lire, mais là, au contraire, c'est rempli d'informations essentielles en un minimum de place.

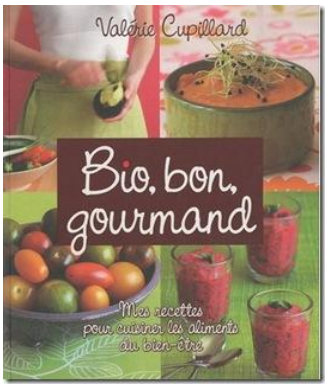
Les **points forts**:

- C'est un condensé d'informations. La quintessence de ce qu'il faut savoir pour être certain de bien se nourrir.

Les **points faibles** :

- Vraiment, il faut chercher pour lui en trouver mais ce serait peut-être le manque d'illustrations. Mais bon, c'est vraiment pour trouver quelque chose…

3 . Bio, bon et gourmand de Valérie Cupillard.



Ce livre est un livre somme, un véritable pavé de 480 pages.

Valérie Cupillard, récompensée au Gourmand World Cookbook Award, y propose de nombreuses recettes et leurs variantes. (C'est pratique quand on a pas tous les ingrédients sous la main).

Valérie Cupillard rend accessibles des aliments que l'on a pas forcément l'habitude de cuisiner.

Ce livre nous donne aussi plein d'informations nutritionnelles sur les aliments utilisés.

Les **points forts** :

- Sa présentation est pratique et ludique.
- Son nombre impressionnant de recettes
- Le papier mat correspond bien à l'idée que l'on se fait d'un livre sur le bio.

Les **points faibles** :

- Je n'en vois pas ! 😃

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog ***Des Livres Pour Changer de Vie****. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien :* ***j'ai aimé cet article*** *!*

3 livres qui m'ont permis de gérer efficacement mes 3 grossesses

Par **Valérie Dumont** du blog Net Envies de bébés**.**

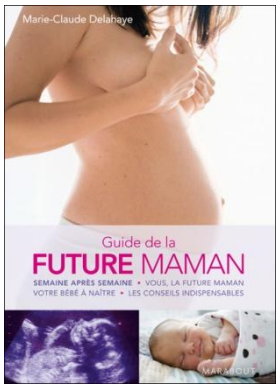
Cet article fait partie de l'évènement de la Croisée des Blogs juillet 2012 organisée par Olivier Roland.

C'est la première fois que je tente l'aventure. Etant maman j'ai pensé que donner mon point de vue sur la chose la plus belle au monde, donner la vie et devenir maman, pouvaient intéresser les jeunes et futures mamans.

Pour passer de femme à mère de famille, il n'y a pas de notice. Chaque femme est différente, chaque grossesse aussi, tout comme les accouchements. Ne parlons pas des bébés et des enfants. Des petits et gros bobos, des crises et des silences, des interrogations et des doutes : la vie de parents n'est pas de tout repos.

Outre l'aide maternelle, lorsque c'est possible, une des façons de se rassurer, de se documenter, d'apprendre surtout, c'est de lire des livres. Il y en a une multitude dans les domaines de la procréation, de la grossesse, de l'accouchement et de la petite enfance. Pour en avoir lu plus que de raison, je peux vous en citer 3 qui sont mes bibles et ce, depuis mes premiers essais bébé !

1/ Le guide Marabout de la future maman par Marie-Claude Delahaye


Marie-Claude Delahaye
Guide de la
FUTURE MAMAN
SEMAINE APRÈS SEMAINE • VOUS, LA FUTURE MAMAN
VOTRE BÉBÉ À NAÎTRE • LES CONSEILS INDISPENSABLES
MARABOUT

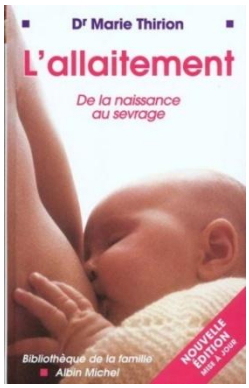
Le guide Marabout de la future maman

Voilà un livre qui m'a accompagné fidèlement au cours de ma première grossesse et que j'ai à chaque fois ressorti lors des grossesses suivantes :

- un chapitre par semaine de grossesse, découpé en deux parties, l'une consacrée la maman, l'une consacré au bébé ainsi qu'un focus sur un point en particulier (paperasses, examens médicaux etc…) ;

- un langage simple et précis, qui informe bien la future maman. Le petit plus que j'adorais : savoir chaque semaine combien mesurait et pesait à peu près mon bébé 🙂

2/ L'allaitement, de la naissance au sevrage par Marie Thirion

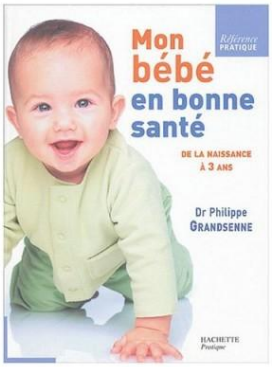


L'allaitement, de la naissance au sevrage

La bible de l'allaitement selon moi ! Écrite par un médecin, ce livre a pour but de vous faire prendre conscience qu'à part quelques rares cas, toute femme est capable d'allaiter. L'auteur commence par une présentation de la physiologie du sein et la « fabrication » du lait maternel. On passe ensuite aux conseils pratiques : que faire dès la naissance, lors du séjour à la maternité, comment gérer les pics de croissance, les difficultés (crevasses etc) et comment sevrer l'enfant. Bref un indispensable pour toute

femme qui se demande si elle pourra allaiter, celle qui sait qu'elle allaitera et veut mettre toutes les chances de son côté pour allaiter le plus longtemps qu'elle souhaite et celle qui souhaiter sevrer en douceur, pour elle et l'enfant.

3/ Mon bébé en bonne santé par Dr Philippe Grandsenne



Mon bébé en bonne santé

Ce livre écrit par un pédiatre vous donnera toutes les clés dans votre vie de jeune maman. Découpé en trois grandes division (les 100 premiers jours, de 3 mois à 1 an et de 1 à 3 ans), il vous donnera des informations, utiles, pratiques pour gérer les différents pans de la vie de bébé : sommeil, alimentation, jeu, des informations sur les maladies, le développement etc…Là aussi, je l'ai ressorti pour chaque enfant, tant les conseils sont simples, claires mais néanmoins précis.

Il existe bien d'autres livres vraiment intéressants, surtout sur l'éducation des enfants sans punitions et sans cris, pour gérer le stress de la maman (et du papa), pour arrêter de râler ou tout simplement pour écouter l'enfant et donner le meilleur de soi-même sans culpabiliser. Cela sera l'occasion de nouveaux articles sur NetEnviesdeBebes, restez donc connectés ! ;-D

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Les 3 livres qui ont changé ma vie

Par **Henry Monique** du blog Peu Beau Bon Bien**.**

Je m'intéresse depuis de pas mal d'années à tout ce qui touche au développement personnel et de nombreuses lectures m'avaient déjà fait avancer.

Je pense ne pas être une illuminée, mais quand j'ai eu entre les mains "**les quatre accords toltèques**" de Miguel Ruiz, il s'est passé comme un échange vibratoire entre ce livre et moi. Et au fur et à mesure que je le lisais, j'ai compris pourquoi ce livre m'apaisait. D'un seul coup il me paraissait envisageable de m'améliorer.

M. Ruiz explique le lourd héritage humain dont nous sommes chargés dès notre venue au monde. Et pour faire un peu de nettoyage dans tout ce chaos, nous devons passer des accords avec nous-mêmes.

Notre parole a un immense pouvoir créateur. Elle peut créer de beaux rêves ou, à l'inverse, tout détruire et empoisonner autour de nous.
Quand notre parole est impeccable, nous nous sentons bien et en paix.
En prenant les choses personnellement, on se programme à souffrir pour rien. Mieux vaut essayer de se faire confiance à soi-même et suivre notre propre intuition qui nous mettra sur le chemin de ce qui est le mieux pour nous et pour nos rêves.
On n'est pas responsable des choix d'autrui et ce qu'ils disent ou font n'est qu'une projection de leur propre réalité (avec leurs peurs et leurs rêves). Ca ne nous concerne pas.
Nous avons trop tendance à considérer comme la vérité les suppositions que nous faisons, et donc nous interprétons tout de travers.
Il vaut toujours mieux poser des questions que de faire des suppositions qui nous programment à souffrir. En effet on n'entend et on ne voit que ce qu'on veut bien entendre et voir (d'après nos propres accords personnels).
Arrêtons de nous juger continuellement.
Faisons de notre mieux. Mais on n'a pas à se punir et se juger si on n'arrive pas toujours à faire de son mieux, le principal est de s'aimer. Ainsi nous serons libérés, apaisés.

Tels sont les points essentiels à travailler dans notre vie.

Ces accords ne m'ont pas paru représenter un effort surhumain. Je les ai adoptés assez rapidement et j'ai constaté peu à peu comme ils changeaient ma façon d'être.

Le deuxième livre qui m'a fait changer est "**l'art de la simplicité**" de Dominique Loreau.

Moi qui étais plutôt désordonnée et rapidement débordée par ce qui traîne partout, j'ai eu, en lisant ce livre, un véritable déclic.

Les observations et les conseils de l'auteur m'ont permis de me projeter dans une maison zen et "nickel".

J'aime beaucoup cette définition de la simplicité qu"elle donne : "la simplicité, c'est l'union parfaite de ce qui est beau avec ce qui est pratique et approprié. Rien ne doit être superflu."

Et du coup, je suis passée à l'action! Même si mon mari n'a pas toujours été ravi, j'ai décidé de supprimer plein d'objets qui m'encombraient et qui, surtout, n'évoquaient rien d'exceptionnel pour moi. Pourquoi se laisser manger son énergie par des choses qui n'apportent rien. J'ai tout simplifié autour de moi et en moi, grâce à ce livre. Et ça m'a fait un bien fou.

Le troisième livre, qui est devenu mon livre de chevet, est "**le moine qui vendit sa Ferrari"** de Robin S. Sharma.

Il m'a aidée à ranimer la petite étincelle et à continuer un voyage spirituel que j'avais interrompu depuis trop longtemps.

Comme Julian, le héros, j'ai de nouveau une profonde sensation d'harmonie intérieure.

La qualité de ce livre est de donner des conseils simples que l'on peut intégrer et appliquer au fur et à mesure dans le quotidien.

Grâce à ce livre j'ai pu faire de beaux choix dans ma vie!

Et je me sens assez forte pour m'y tenir!

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article!

Ces livres qui vous font apprécier la vie

Par **Damien Bihel** du blog Ecouter sa vie**.**

Salut,

Aujourd'hui, cet article s'inscrit dans un événement particulier, organiser par A la croisée des blogs. Olivier Roland, qui à l'honneur d'organiser l'évènement pour ce mois, propose d'écrire à différents blogueurs sur le thème suivant :

« Les 3 livres qui ont changé ma vie »

Lorsque j'ai vu qu'Olivier du blog Des livres pour changer de vie nous permettait de ***partager nos expériences****, je n'ai pas hésité un moment.*

Pour moi, ***c'est lui qui a allumé cette étincelle du changement dans mon esprit.***

Merci Olivier !

Puis l'aventure se poursuit avec l'histoire suivante :

Un jour, on m'a posé la question suivante :

« **Qui y a-t-il de plus précieux au monde ?** »

Je me suis dit que je n'allais pas tomber dans le piège, en évitant de répondre l'argent !

Alors, j'ai répondu :

— « Le temps, bien sûr !

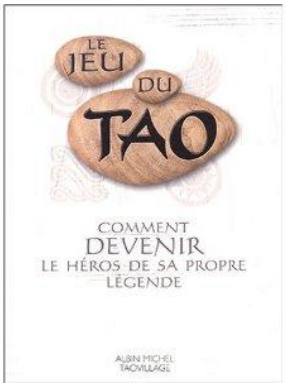
Non, ta réponse est incomplète. **Ce qu'il a de plus précieux c'est d'utiliser ce temps pour profiter de la vie** »

Cette courte histoire illustre parfaitement la philosophie de vie que j'ai mise en place depuis 2 ans.

Cette philosophie, on la retrouve dans les trois livres que je vais vous présenter

Jeu du Tao

Le premier livre que je veux te présenter est le suivant :



« Le jeu du Tao — comment devenir le Héros de sa propre légende » (Jeu conçu par Daniel Boublil et Patrice Levallois)

Ce livre est un livre jeu, **basé sur un principe d'entraide mutuelle et de gagnant gagnant»**. On peut y jouer seul, mais il est préférable de jouer en groupe.

Ce jeu reprend le principe du **voyage initiatique** et de **l'accomplissement d'une quête**.

Muni de votre quête, vous allez devoir traverser 4 mondes :

- •**Le monde la Terre,** afin de **définir au mieux votre quête ;**
- •**Le monde de l'Eau,** afin de **découvrir vos forces ;**
- •**Le monde du Feu,** afin **d'affronter vos peurs ;**
- •**Le monde de l'Air,** afin de **vous engager à réaliser votre quête.**

Une partie peut durer une heure, un jour, une semaine, un mois…

Le jeu vous fait aussi **tirer des oracles**. On a ainsi un **conseil aléatoire, que l'on doit transformer en une action.**

Comme dans tout projet, la philosophie du jeu est de **mener des actions avec des engagements à terme** avec l'aide d'autres joueurs.

J'adore le principe de **voir la vie comme un énorme jeu de rôl**e. Ce livre apporte une **vision ludique à la vie**.

« Vite, il faut que je joue au Tao »

Les questions sont inspirées par le PNL et autres sciences psychologiques. En plus, en annexe on a accès à de nombreuses définitions utiles pour répondre à chaque question.

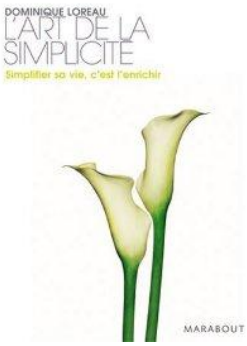
On est amené à avoir de grandes questions sur soi.

Comme ils disent « **La carte ne fait pas le territoire, il faut savoir ce que l'on cherche pour le trouver »**

Comme en PNL, il permet d'entamer un voyage initiatique, **son voyage initiatique**.

L'art de la simplicité

Voici le second livre que je veux te présenter :



« L'art de la simplicité — simplifier sa vie, c'est l'enrichir » (de Dominique Loreau)

Le discours de ce livre est déroutant, il est l'inverse du discours de notre société de consommation. Inspiré du mode de vie japonais, **l'auteur prône le zen et le minimalisme** appliqué aux trois domaines suivants :

- •Le matériel, comprenez tous les biens ;
- •Le corps ;
- •Et l'esprit.

Avec ce livre, on apprend **à se concentrer sur les choses essentielles** de la vie et non le futile. On apprend aussi **à vivre en harmonie avec soi-même.**

Il est écrit que le livre s'adresse à des femmes, je trouve qu'il est adapté à tous.

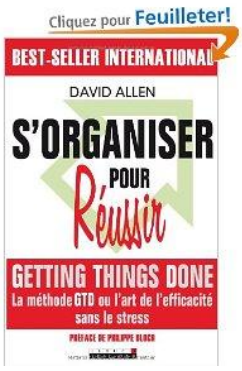
Ce livre a été une révolution dans ma vie. J'ai compris **comment éviter du stress inutile** et me concentrer sur l'essentiel :

Vivre sa vie et ne pas exister à travers ses possessions.

Grâce à ce livre, j'ai mis en place des **rituels de bien-être qui rythment ma journée**. De plus en éliminant les choses superflues, **on gagne le bien le plus précieux : du temps pour vivre**

S'organiser pour réussir

Et pour finir, voici le dernier livre de ce trio :



« GTD — s'organiser pour réussir » (de David Allen)

Je ne vais pas m'attarder sur la description du livre, **car Olivier Roland a écrit un résumé sur son blog.**

Dans ce livre, David Allen nous propose **une méthode complète pour organiser toutes les tâches** que l'on a à accomplir.

Ce livre est un soulagement.

Imaginez votre état de stress devant une montagne de travail. Toutes ces questions qui résonnent dans votre tête :

« Que faire ? Comment ? Par où commencer ?… »

La méthode expliquée dans **ce livre m'a vraiment éclairé sur l'organisation** de toutes ces tâches.

Fini l'impression de débordement, avec cette méthode sur chaque projet, on détermine les actions à effectuer. Cela nous apaise considérablement.

De plus, la méthode GTD conseille, par exemple, de noter les éléments plutôt que de les retenir. Cela est magique :

Au lieu de se dire, « Il faut que je fasse ça, il faut que je m'en souvienne », on le note dans un carnet et l'esprit est libéré.

Le seul pré requis, c'est de mettre un système en place, et **de se reposer entièrement sur ce système.**

Conclusion

Grâce à ces trois livres, ma vision des choses est différente, **j'ai le temps de prendre le temps de vivre et d'en profiter.**

Prenez le temps de vivre, c'est le meilleur conseil que j'ai à vous donné.

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog ***Des Livres Pour Changer de Vie****. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien :* ***j'ai aimé cet article***

Les 3 livres qui ont changé ma vie

Par **Christian CAME** du blog Entreprendre pour réussir**.**

Le premier livre qui a changé ma vie

J'ai décidé de relever le challenge d'Olivier Roland un blogueur francophone très connu qui a demandé de participer à un évènement dont le sujet est de citer les 3 livres qui ont changé votre vie. J'en profite pour dire que c'est Olivier qui m'a donné l'idée de faire un blog plutôt qu'un site internet. C'est toujours bien de citer ses sources d'inspiration…

Les 3 livres dont je vais vous parler ont changé ma vie. Peut-être changeront ils la vôtre?

Je me souviens de ce livre car c'est le premier livre que j'ai lu tout seul au CP. (La classe où on apprend à lire en France)

C'est lui qui m'a vraiment donné envie de lire. Ce fut donc le début de ma passion pour la lecture. Voici pourquoi je lui rends l'honneur d'être le premier livre que je cite pour avoir changé ma vie.

Il était bien rangé chez mes parents. Ils le pensaient à l'abri de mes exploits physiques et que je ne pouvais donc pas l'abimer.

C'est vrai qu'un livre de ce type semblait plus fragile qu'un autre. Il fallait que j'utilise des ruses de sioux (repérer où se trouvait « l'ennemi » dans la maison, faire le moins de bruit possible, et le remettre correctement à sa place ensuite) et un peu d'escalade pour l'attraper dans la bibliothèque et y faire attention. C'était celui du haut sur la pile. Et le lire…

Pourtant sa lecture n'était pas très facile. Des petits caractères. Une police un petit peu particulière…

Mais quel plaisir. Je le lisais page par page. Je retenais les numéros de page d'une fois sur l'autre (une habitude que j'ai toujours gardée). Je m'amusais à chaque dessin, à chaque personnage, à chaque bulle. Je pense que vous avez deviné que c'était une bande dessinée…

Et un jour évidement ma mère découvrit que je le lisais. Ca faisait même depuis plusieurs jours que je le lisais et relisais… Je le connaissais presque par cœur d'ailleurs. Et je le lisais de plus en plus vite. J'étais d'ailleurs très fier de savoir vraiment lire.

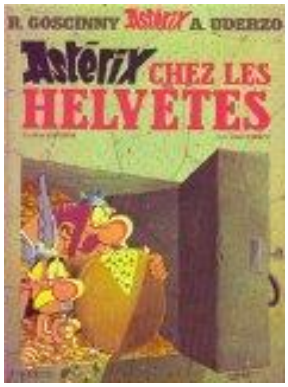
Elle fut surprise de voir que je savais lire seul…

Et surtout ce genre de livres. Elle qui n'avait jamais été attiré pas les bandes-dessinées. Elle se demandait même si je comprenais tout. Je dois reconnaître aujourd'hui que je ne me souviens plus vraiment de ce que je comprenais… Et comme chaque fois que je lis un Astérix, je découvre encore de nouveaux détails. C'est d'ailleurs pour moi le vrai plus d'Astérix par rapport aux autres collections de bd.

Comme elle constata que je n'avais pas du tout abîmé ce livre, elle me donna l'autorisation de lire les autres. Ce qui était mieux et plus pratique pour moi car je ne savais jamais comment mes numéros d'équilibriste auraient pu se terminer. Les Astérix descendirent donc de plusieurs étages à mon plus grand plaisir.

Pour moi c'était vraiment un bonheur de découvrir Astérix et Obélix dans leurs aventures avec les Romains. Je pense que j'ai peut-être aimé aussi l'histoire grâce à Uderzo et Goscinny. Plus important encore, j'avais acquis mon indépendance et je pouvais maintenant lire tous les les livres que je voulais.

Ce n'est pas étonnant non plus que j'ai laissé ma collection de bandes dessinées à portée de mains de mes enfants pour leur faire découvrir et aimer la lecture. C'est un excellent moyen de les motiver à apprendre à lire.



Le livre qui a changé ma vie par 2 fois

Astérix et le Bouclier Arverne

Et oui!

C'est le même…

La seconde fois car je l'ai présenté au Bac de français.

J'avais eu quelques difficultés avec ma professeur de français.

Je lui avais dit que Zola c'était le Dallas de l'époque.

Mes notes avaient plongé pire que le cours des actions lors d'un krach boursier.

Et même à une prof qui disait ne pas noter sur les opinions exprimées, il y avait donc des idées à éviter de communiquer. Elle était un petit peu rancunière en plus. Et ce n'est pas parce qu'elle avait à 2 doigts de faire une attaque que ça pouvait justifier…

Au moment de la révision des ouvrages de la liste officielle, je trouvais que je n'avais aucune affinité avec les « œuvres » à présenter.

Les fameux trucs classiques qui doivent faire dégoûter de la lecture à vie la très grande majorité des lycéens.

Soudain, j'ai eu l'idée de présenter ma propre liste (j'avais lu cette possibilité dans Phosphore)

Et plus je réfléchissais et plus je la trouvais excellente.

Déjà, c'était un livre que j'aimais puisque je l'avais dans ma bibliothèque.

Je le connaissais sûrement mieux qu'un autre de la liste officielle.

Ca serait vraiment mon travail et mes connaissances qui seraient notés plutôt qu'un « souvenir » des cours en classe, du mâché, remâché. De la bouillie de purée de cours…

Je pensais qu'un prof intelligent verrait cette initiative d'un bon œil.

Et en plus, ça allait lui changer de voir toujours les mêmes titres. Il serait donc plus ouvert et plus libre de noter.

J'ai donc commencé à choisir mes livres préférés.

Ce ne fut pas très facile. Je ne pouvais pas y aller avec tous les livres…

J'éliminais avec un peu de regrets Montaigne. Il fallait respecter ma logique d'ouvrage original. Et même si je regrettais qu'il ne fut pas dans ma liste officielle…

Finalement, j'en avais présenté 4.

Et l'examinateur fut très bien inspiré en choisissant Astérix.

Je le connaissais par cœur.

Je ne lui ai pas dit que c'était mon premier livre.

Au moins, j'avais eu le temps de le réviser…

A ma connaissance, j'ai eu la meilleure note de ma classe.

J'avais donc par la pratique appris ou vérifié quelques points essentiels.

- Ne jamais faire comme les autres quand ça ne me convient pas.
- Avoir le courage de faire les choses qu'on aime.
- Faire ce que l'on veut. Ca donne confiance en soi.

- Avoir le courage de l'affirmer. Etre !
- Avoir le courage d'être intègre. Etre !

- Savoir s'informer et agir en fonction des informations pertinentes.

- Travailler tous les points d'un dossier. J'avais zappé un point important de l'œuvre d'Astérix, c'était la mise en page des dessins qui pouvait se rapprocher des plans de camera (zoom, plongée, contre-plongée, gros plan, portrait)… Mon truc maintenant, c'est le Mind-Mapping au crayon sur une bonne feuille A4 ou A3 pour avoir une vue d'ensemble.
- Que le plus dur c'est d'oser. Ensuite, c'est beaucoup plus facile…

Et pour finir mon article, depuis le bac, je les ai tous relus (et plusieurs fois) « mes » livres.

Toujours avec autant de plaisir.

Et il y a t'il d'autres personnes qui ont présenté leur premier livre lu au bac ?

Le livre le plus important de ma carrière

Même si on n'apprend pas à être coach dans un livre…

Dès que j'avais eu Internet dans les années fin 1980, j'avais entrepris des recherches sur le coaching.

C'était ce que je voulais faire depuis quelques années.

J'avais lu un article sur le coaching dans un mensuel français en 1988 (je le garde en réserve. Il est rangé soigneusement dans mes archives. Si il y a

un prochain évènement avec pour thème « l'article qui vous a changé votre vie »).

Je faisais régulièrement des recherches dans les librairies et dans les bibliothèques pour trouver des informations utiles. Je découvris ainsi les livres sur le développement personnel.

Il y a une grande différence entre le développement personnel et le coaching.

Lire un livre sur le développement personnel va sûrement vous faire comme à moi. Oui, c'est bien. Je vais le faire…

Et au final, il y aura un très petit changement. Et encore si il y en a un…

C'est aussi pour cette raison que même si j'avais été un des premiers coachs à avoir un site internet, j'ai décidé ensuite de prendre du recul et à limiter ma communication tandis que d'autres coachs se pressaient devant les médias.

A frôler hélas bien souvent le ridicule ou à donner une fausse image car le vrai coaching n'est pas médiatique. Ce n'est pas du spectacle.

A cette époque, très peu de personnes connaissaient les mots : coach, coaching, coacher.

Ça a bien changé depuis…

C'était même avant de le voir écrit avec un « t » « coatching »

J'avais donc réussi grâce à un moteur de recherche (qui n'était peut-être même pas Google) à trouver une personne avec un site de coaching. Nous avions échangé quelques emails et discuté un peu au téléphone et il m'avait gentiment proposé de m'envoyer des livres sur ce sujet.

Il m'en avait envoyé 3.

Ces 3 livres introuvables en France à l'époque. Le site d'Amazon France n'existait pas encore. C'était vraiment la préhistoire d'Internet et du coaching. Il les avait ramenés du Canada

Dont celui-ci qui est le premier livre sur le coaching que j'ai pu lire.

Coach: Creating Partnerships for a Competitive Edge

(Lien vers le site Amazon où vous pouvez trouver le livre).

C'est la version en anglais.

Je n'ai pas réussi à trouver l'original en français (Le conseiller. Créer un partenariat pour une compétitivité accrue. ISBN : 0-916095-39-8) Et au dos de ce livre, une phrase qui résume l'esprit de ce livre

« Le leader qui vise l'excellence doit nécessairement améliorer ses rapports avec les autres. »

Je décidai donc d'abandonner mon poste comme responsable d'hôtel pour me consacrer à me former au coaching en lisant ces livres, puis en faisant des séminaires et des formations sur le coaching

Ca reste à ce jour, un des meilleurs livres de coaching management que j'ai pu lire.

Il explique les 8 étapes nécessaires.

1) Manifestez votre soutien

2) Définissez la situation et vos besoins

3) Établissez l'impact

4) Amorcez un plan d'action

5) Obtenez un engagement

6) Faites face aux excuses et aux résistances

7) Clarifiez les conséquences. Ne sévissez pas.

Et la dernière : N'abandonnez pas.

Une belle leçon de vie aussi.

Et surtout ma première leçon de coaching en réel.

Une personne m'avait envoyé (j'étais pour lui presque un inconnu) ses livres de travail sans aucune garantie.

C'est incroyable l'effet que ça donne d'avoir la confiance de quelqu'un. C'est vraiment un privilège.

Chaque manager coach doit faire confiance à ses collaborateurs.

Faire confiance aux autres.

A vrai dire, je commençais vraiment à désespérer à l'époque de ne pas trouver de ressource pour me former à ce métier.

Ce livre a vraiment été un « Cadeau du ciel » avec les 2 autres ouvrages. Il a été pour moi le début du vrai filon pour me former au coaching…

Le livre qui m'a sauvé la vie

J'étais parti me promener en pleine forêt canadienne, histoire de me dégourdir un peu les jambes. C'était l'hiver, il faisait beau, c'était un plaisir de se promener en raquettes dans cette neige. Mon moment de détente quotidien. Le côté fun était d'aller à la frontière avec les USA, d'y faire un petit tour et de rentrer…

Soudain, le vent s'est mis à souffler. Le soleil a disparu, caché par des épais nuages et ~~il y a eu une tempête de neige~~ des flocons de neige ont commencé à tomber. Après de bonnes rafales de vent et de la neige. J'avais commencé à rebrousser chemin, sauf que mes traces dans la neige avaient disparues. Recouvertes de neige… C'est dommage parce que retrouver son chemin dans la neige pour revenir c'est très facile. Il suffit de refaire le chemin inverse en suivant les traces de l'aller…

Je savais à peu près où j'étais.

1) Sur le territoire américain sans aucun papier, sans eau, sans nourriture. C'était une promenade pas une expédition et j'avais utilisé mes réserves. J'avais franchi la frontière depuis un certain temps.

2) Je savais vers où je devais aller (plein nord était une direction très convenable). J'allais retraverser la frontière et quelques kilomètres après, j'allais retrouver une route. Plein sud, je m'enfonçais dans le territoire de l'Oncle Sam et mes souvenirs de la carte locale me disaient qu'il y avait beaucoup de

forêt avant de retrouver la civilisation. Et donc sûrement une mort certaine… Et se perdre dans une forêt à New York, ça faisait un peu bizarre.

Mais j'étais incapable de savoir où situer le nord.

D'habitude, j'ai un bon sens de l'orientation. Là rien. Le coup de la mousse sur les arbres (rien) l'astuce des aiguilles de la montre rien. La lecture de livres de survie et mon expérience « promenade militaire » étaient inutiles.

Un bruit me préoccupait aussi. J'avais l'impression d'entendre rugir un lion. Un lion en pleine forêt en hiver (vers les -20°C) en Amérique? Il aurait été aussi un peu perdu comme moi le gros matou… Je n'avais jamais entendu un caribou, ni un ours. Je n'étais pas vraiment très rassuré et je l'attribuais à tour de rôle à l'un ou à l'autre de ces animaux.

J'entrepris donc de retrouver mon chemin aller en continuant à peu près tout droit à partir de mes dernières traces.

Je trouvais le chemin bien long et je commençais à désespérer lorsque j'ai vu des traces récentes que je rejoignais. Je m'empressais de les suivre rapidement pour retrouver ce promeneur. Sans courir cependant. J'avais auparavant essayé de courir avec des raquettes et j'avais mis un temps fou et je m'étais bien fatigué à retrouver les raquettes après un beau vol plané dans la neige dans laquelle je m'étais enfoncé jusqu'à la taille. Je me demande encore comment les trappeurs faisaient autrefois.

Après un moment de marche, je vis que je rejoignais une nouvelle trace. « Chouette, je suis sur un chemin de plus en plus fréquenté. Je suis sauvé! »

Et là, j'ai eu un gros flash.

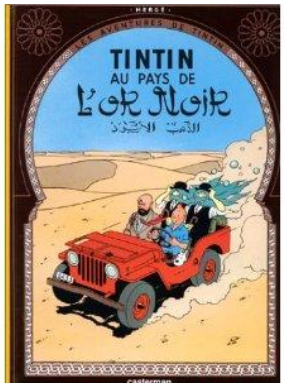
Un dessin de Tintin qui se superposait avec ce que je voyais.

Je devais me rendre à l'évidence.

Il y avait de très fortes chances que je suivais mes propres traces et que je tournais en rond.

Comment j'ai réussi à faire un rond en croyant marcher tout droit restera pour moi un mystère. (J'ai trouvé une astuce si ça devait de nouveau se reproduire)

Je suis parti sur l'hypothèse que si je voulais me sortir du pétrin, il fallait vraiment que je trouve une bonne idée…



L'idée première était d'agrandir mon cercle jusqu'à récupérer mes traces de pas. J'espérais que c'était plus les coups de vent qui avaient fait tomber de la neige des branches d'arbres et que j'allais le retrouver. Mais je n'avais plus vraiment le temps de faire cette stratégie, il allait bientôt faire nuit. Je retrouvais mes derniers repères fiables (mes traces aller non effacées) et je pris l'option de marcher dans une direction de 45° à gauche puisque j'avais fait de beaux ronds à droite. Et de suivre la direction avec un alignement (des repères de bois) un petit mélange de petit Poucet et de permis bateau.

Peu de temps après, je repérais la frontière et que j'étais donc dans la bonne direction. J'arrivais lorsque la nuit commençait à tomber. Les derniers mètres j'étais guidé par les lumières de la maison.

Le livre qui a eu un effet n'a pas été les livres guide de survie mais Tintin.

Je pense que plusieurs raisons peuvent l'expliquer.

1) Prendre conscience de mon erreur. Le fameux « flash ». Un peu plus tard, je pense que l'issue de cette histoire aurait été beaucoup moins heureuse.

2) Faire un break dans mon esprit. Je pense que l'humour de cette planche m'a servi à « relativiser » la situation et à vraiment réfléchir. Et à ne pas paniquer… en restant lucide.

3) Même si la situation était délicate. J'avais la possibilité de prendre la bonne décision qui allait transformer cet incident en histoire à raconter plutôt que dans la rubrique faits divers.

Depuis, j'ai toujours une lampe et une boussole sur moi.

Pour le lion. J'ai appris un peu plus tard qu'il y avait un parc safari pas très loin.

J'avais bu un peu de neige fondue. Mais il parait que ce n'est pas génial de le faire…

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog Des Livres Pour Changer de Vie. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien : j'ai aimé cet article !

Mes 3 livres magiques

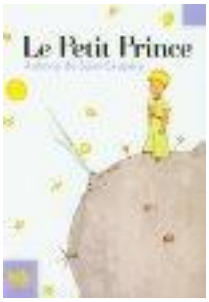
Par **Sylvie** du blog Au bonheur de la pierre blanche**.**

Ce billet représente ma participation à l'édition du ***festival de la croisée des blogs****.*
Pour cette 46ème édition, c'est ***Olivier Roland*** *du blog* ***Des livres pour changer de vie*** *qui nous demande de nous exprimer sur le thème :*
"les 3 livres qui ont changé ma vie"

Seulement voilà, je suis formelle, aucun des **livres** que j'ai lu jusqu'à maintenant n'a changé ma vie !
Car voyez-vous, je pense que chacun est seul responsable de sa vie et que partant, si l'on souhaite en changer, il ne tient qu'à nous.
Par contre, je suis convaincue que la lecture représente un des puissants moyens pour apprendre et découvrir le chemin à parcourir vers son idéal de vie.
Alors, je ne vais pas vous parler de 3 livres qui ont changé ma vie. En revanche, je veux vous parler de 3 livres qui comptent énormément pour moi et dont le pouvoir est immense.

1- Le petit prince

Ce conte pour enfants, dont son auteur Antoine de Saint-Exupéry dit qu'il s'adresse aux adultes, m'accompagne depuis près de 40 ans!
Je le relis régulièrement, et c'est toujours une découverte et une nouvelle rencontre. Il s'agit d'un conte de fée philosophique dont l'histoire est toute simple et fraîche. L'auteur, aviateur, tombe en panne dans le désert du Sahara. Pendant qu'il entreprend de réparer son avion, il fait la connaissance d'un petit garçon qui lui demande de lui dessiner un mouton. Le "Petit Prince" vient de l'astéroïde B612 où il a laissé trois volcans et une rose. Au cours de son périple avant d'arriver sur la Terre, l'enfant a fait la connaissance de *gens étranges* rencontrés sur les diverses planètes qu'il a visité.
vous l'aurez compris, ce dialogue entre l'aviateur et le "Petit Prince" est l'occasion pour l'auteur d'aborder de multiples sujets comme l'esprit qui peut rendre les choses uniques et donc précieuses, l'importance de "voir" l'essentiel au-delà des apparences, l'amour, la séparation, la vision des enfants et des adultes,…etc.



Le Petit Prince

Antoine de Saint-E...

A propos de cet espace

En quoi ce livre est-il magique ?

Et bien, lorsque vous le lisez, vous retrouvez instantanément votre **âme d'enfant**. Vous redevenez le petit garçon ou la petite fille que vous étiez et qui passait des heures à s'inventer des histoires. Aujourd'hui une princesse endormie ou un chevalier à l'armure scintillante, demain la vétérinaire sauvant les animaux ou le policier arrêtant les malfaiteurs.

A chaque lecture du "Petit Prince", je voyage vers mon enfance tout en me recentrant sur le présent et les valeurs essentielles de ma vie.

2- La semaine de 4 heures

Si vous êtes blogueur(euse), je suis sûre que vous connaissez ce livre de Timothy FERRIS. Je ne vais donc pas vous en faire la chronique, d'autant qu'Olivier Roland en parle très bien **ici** et qu'il a rencontré l'auteur **là**.

Même s'il est controversé, ce livre est tout à fait intéressant, ne serait-ce que parce qu'il provoque un questionnement du lecteur. En effet, Tim Ferris explique comment il s'y est pris pour dégager du temps et des revenus qui lui permettent de réaliser ses **passions.** Il montre ainsi de quelle façon il vit ses rêves et non l'inverse.

Je dois avouer que je ne me reconnais pas totalement dans ce qu'écrit l'auteur. Mais la lecture de son livre, à un moment *pénible* de ma vie, s'est avérée tout à fait salutaire et profitable. Ce **blog** en est d'ailleurs l'une des conséquences heureuses.

La Semaine de 4 heures

Timothy Ferriss

A propos de cet espace

En quoi ce livre est-il magique ?

Quand je le prends ou que je le vois sur la bibliothèque, je souris et je suis attendrie de penser qu'après les années passées à veiller sur nos enfants, c'est ensuite à leur tour de le faire pour leurs parents. Car celui qui m'a conseillé de lire ce livre n'est autre que mon fils aîné. Il est parti faire ses études à

Montréal et y a élu domicile. Du coup, nous avons de longues conversations via Skype. Je revois précisément celle durant laquelle il m'a parlé de sa découverte du livre (sa bible, à l'époque!), alors que je vivais une période difficile suite à une **crise d'anxiété**. C'est en partie grâce à eux (mon fils et le livre) que j'ai pu retrouver mon chemin de vie.

3- Le livre naissant

Ce livre n'existe pas! Oui, oui, vous avez bien lu. Ce livre est en devenir et représente le défi que je viens de me lancer depuis peu, et dont je parle **ici**.

Comme je l'explique, ma "nouvelle vie" de blogueuse m'a révélé un besoin quasi viscéral d'écrire. Pour la beauté des **mots** et des **émotions** qu'ils traduisent, pour le plaisir de peindre des **sentiment**s et des **sensations**. Bref, le blogging devient presque "limitant". J'ai besoin de laisser aller mon **imagination** pour écrire un récit. Ce qui est merveilleux, c'est que petit à petit, il prend vie en moi et ne me quitte déjà plus.

En quoi ce livre est-il magique ?

Simplement parce qu'il me porte et m'emporte vers une aventure que je suis impatiente de découvrir. Contrairement à ce que j'ai écrit plus haut, Il sera vraisemblablement le seul **livre** susceptible de changer ma vie!

Et vous, des livres ont-ils changé ou contribué à vous faire changer de vie ? Surtout, n'hésitez pas à les partager dans les commentaires.

Cet article participe à l'évènement inter-blogueurs "Les 3 livres qui ont changé ma vie" organisé par le blog ***Des Livres Pour Changer de Vie****. Si vous avez aimé cet article, je vous remercie de cliquer sur ce lien :* ***j'ai aimé cet article*** *!*

Votre article dans un livre ?

Ce livre a été distribué à des milliers de personnes, et l'article récapitulant les articles validés a été promu auprès d'une liste de 32 896 personnes passionnées par l'entreprenariat et le développement personnel.

Mais surtout, participer à un tel évènement est l'occasion d'échanger avec des dizaines ou des centaines d'autres blogueurs d'horizons différents, d'écrire sur des sujets que vous n'abordez d'ordinaire pas, d'explorer d'autres manière d'être créatif.

Donc si vous voulez participer au prochain évènement interblogueurs (je vais en organiser régulièrement), rendez-vous sur http://blogueur-pro.com/ et laissez votre email dans un des formulaires pour être prévenu lorsque le prochain aura lieu.

Vous pourrez ainsi vous aussi voir un de vos articles apparaître dans un livre comme celui-ci !